

వీ రి క

నేను గ్రంథానికి పీఠికవ్రాయటం తినబోయే కూరరుచి చెప్పినట్లుగా ఉంటుంది. డాక్టరు పువ్వాడ పేరారాజుగారు చిరకాలముగా పక్క వైద్యము చేస్తూఉన్నవారిలో ఒక్కరు. వారికి మాకు స్నానశాలకు మొదలైన స్వల్పవిషయాలలో భేదాలున్నా మొత్తముమీద ఒకే ఆ ప్రియము గలవారము. అందువలన వారిని స్తుతించుట స్వీయస్తు గానే అవుతుంది.

మందు వైద్యము— అందునూ 'ఆలోచన' వ్యాప్తిలోకి వచ్చినతరువాత తలా తోకా లేని సూక్ష్మజీవి సిద్ధాంతము బాగా వ్యాప్తిపొందిం దానితో ఏరోగ మన్నానరే—దాదాపుగా దానిపేరుతో ఒక సూక్ష్మ వేరణురాలుగా పేర్కొనబడుతోంది. దానిని చంపటానికి విషా పెట్టబడుతున్నై.

అవిషముతో సూక్ష్మజీవిని చంపాలె నని చేసే ప్రయత్నం దరి సూక్ష్మదాతువులు ఏమైపోతాయో. దైవానికే అదిగాక ప్రతిరోగాన్ని వ్యాప్తిచేయుటకు దోష కారణముగా చెప్పబడుతున్నది. వాటిని చంపటా, ఆరోగ్యశాఖవారు తీసుకొనే శ్రద్ధ యంతా అంతా గాఢ పీనికికోరు ప్రభుత్వమువారు మనుచికాదులు రాకుండు ఉద్దేశముతో వేసే టీకాలు దేశారిష్టదాయకంగా ఉన్నై. ఆరోగ్యశాఖ గ్రంథాలుగూడా పై శాస్త్ర విరుద్ధమైన అశాంతితో ఉన్నై. యిది నన్నిటిని విరాకరించి వ్రాసిన యీ శాస్త్రీయ శాస్త్రగ్రంథము ప్రజలకు మేలుచేసి తీరుతుందని.

పు చా

ఉ పో ధ్వా త ము

ఆరోగ్యమును గూర్చిన గ్రంథము లనేకములున్నను ప్రకృతిధర్మము ననుసరించి వ్రాయబడినవేమియు లేకపోవుటయేగాక ప్రతిగ్రంథమును పైద్యునియొద్దకు పోయి ఆరోగ్యమును జాగుచేసికొమ్మని ప్రజలను పైద్యునివంక కాకర్షించుట కేర్పడినదిగానే కనిపించుచున్నది. వైద్యుని దారినుండి ప్రజలను తప్పించి మందుల అవసరములేకుండ సుఖజీవనము చేయు సాధనమును బోధించు గ్రంథమొకటి వ్రాయవలె నను కోరిక చిరకాలమునుండి యుండెను. ఆ కోరిక నేటికి ఈ ఆరోగ్య తత్వము రూపమున ఫలింపజేసికొంటిని. ప్రకృతి ననుసరించి సంపరించు మండెడివకుపక్ష్యాది జీవరాసులతోబాటు మనుజుడుకూడసహజాహారవిహాములు సలుపుచు ఇంద్రియలోలుడు గాకుండినయెడల ఆరోగ్యము సిద్ధదనియు, బుద్ధిపౌరబాటుచే ఆరోగ్యము చెడి, తప్పుసంభవించి నపుడు తెలుసుకొని వెంటనే సవరణచేసికొన్న యెడల మరల ఆరోగ్య వంతు డగుననియు, కోతి, అడవి మృగములు, పక్షులు మొదలగు స్రాణులే యితరుల సాహాయ్యముక్కరిలేకుండ జీవించుచుండ మనుజులకు మాత్రము వైద్యసాహాయ్యమేల గవలెనని యూహించుటకు తగు బోధ యీ గ్రంథమున చేయబడినది. ఆరోగ్యము యొక్క తత్వమును బ్రవక్ష్య సత్యమును బోధించునదిగాన దీని కారోగ్యతత్వ మని నామ మివ్వబడినది. చాలకాలమునుండి కూనీమహర్షిచే బోధింపబడిన విధమున రచించుకొనుటవలన గలిగిన జ్ఞానముచే నీగ్రంథము వ్రాయబడినదిగాన ఇందలి సత్యాసత్యములు అనుభవముచేతగాని బోధపడవు. మహాపండితులనేకులు చెప్పు మాటలకు వ్యతిరేకముగ గన్పించుచున్నను ఇందలి సత్యము అనుభవజ్ఞానము గలవారికెల్లను విదితమగునని చెప్పగలను. నా స్నేహితులనేకులును నా సలహాతో ప్రకృతి చికిత్సనొంది ఆరోగ్య వంతులైన వారును నాయనుభవముల నొకచో జేర్చి వ్రాయవలయునని

పోతప్పహించుచు వచ్చినందున లోకసామాన్యమున కుపయోగించున దీనిని వ్యాసించి. మానవసేవ చేయవలెనను కుతూహలమే యీ పుస్తకమును వ్రాయుటకు కారణము. వ్రాతప్రతిని తప్పులు లేకుండ సరించిన నా సహాయోపాధ్యాయుడు పప్పు సత్యనారాయణగారికిని + గ్రంథమును అచ్చొత్తించి ప్రచురించుటకు అనుమతించిన ప్రకృత పత్రికాధిపతులు శ్రీ పుచ్చా వెంకటరామయ్య, అయ్యంకి వేంకటరమణయ్యగార్లకును నా కృతజ్ఞతాభివందనములు.

“ఉచితకాలమున ఒక కుట్టుతో బాగుపడు చిరుగు ఉపేక్షచే నేడుకుట్టు కట్టినను బాగుపడ” దను ధర్మము ననుసరించి ఆరోగ్యము చెడకుండు ప్రజలెల్లరు కాపాడు కొనవలెననియు, ప్రకృతి ధర్మము అనుల్లంఘనీయములనియు, వాని నతిక్రమించుట పలన రోగము తప్పదనియు నవిచేయుచున్నాను. ప్రకృతిమాతదయామయియయ్యును, “ప్రేమ, తల్ల పుత్తుని తప్పుచేసినపుడెట్లు శిక్షించునో” అట్లే అస్వాభావిజీవీయగ మనుజుని నిర్దాక్షిణ్యముతో శిక్షించకమానదు గాన స్వాభావిక జీవనమ నకు మరలి, నవనాగరికతను వదలి, సుఖజీవులగునట్లు మనుజుల సంగ్రహించుగాక యని పరాత్పరుని ప్రార్థించుచున్నాను.

ఇట్లు బుధజనవిధేయుడు,

పు వ్వా డ పే ట్రా జు

గ్రంథకర్త

వీ ష య సూ చి క

మొ ద టి భా గ ము

విషయము	పేజీలు
౧ ఆరోగ్య మేల కోరదగినది.	9
౨ ఆరోగ్యవంతుని లక్షణములు	13
౧ భోజనము.	
౨ మూత్రము.	
3 మలము.	
౪ చర్మము.	
౫ శ్వాసకోశములు.	
౬ పని.	
౭ నిద్ర.	
3 ఆరోగ్యమెట్లు చెడుచున్నది? 18	
౪ ఆసహజ జీవనము.	21
౫ రోగ మెట్లు సంక్రమించును? 27	
౧ అస్థిపదార్థము	30
2 అహారము.	38
౩ స్వాభావికాహారము.	39
౪ వండిన పదార్థములు.	47
౧౦ స్వాభావికాహారము, వండి	
శుభము.	59
పచ్చడులు.	
౩ లగలుపు కూరలు.	

విషయము	పేజీలు
కలగాయపులును.	
పిండివంటలు.	
ఎంత తినవలెను?	
ఎన్ని సార్లు భుజించవలెను?	
ఎప్పుడు తినవలెను?	
ఎక్కడ తినవలెను?	
౧౧ భోజనవిషయమున గమనించ	
వలసిన విధులు.	76
౧౨ పానీయములు.	79
౧3 ఉపవాసము	82
౧ మంచినీరు.	
౨ పాలు.	
3 పెరుగు, మజ్జిగ, వెన్న,	
నెయ్యి.	
౪ చెడ్డపానీయములు.	
౧౪ మత్తుద్రవ్యములు.	89
పొగాకు.	
తమలపాకులు.	
నల్లమందు.	
గంజాయి.	
శాళి.	
తాంబూలము.	

విషయము	పేజీలు	విషయము	పేజీలు
౧౧ గాలి.	109	౧ ఆభ్యంగనము.	౧౬
౧౨ సూర్యరక్తి.	120	3 వాసనీటిస్నానము.	
౧౩ నిద్ర.	125	౨౧ సబ్బులు-వాగనద్రవ్యములు	
1 ఎట్టి స్థలములందు నిద్రించవలెను?		సువాసన నూనెలు.	18
2 ఎంత కాలము నిద్రించవలెను?		౨౨ బలవర్ధకపు ఔషధములు,	౨
౧౪ సంభోగము-బ్రహ్మచర్యము.	130	రసాయనములు, లేహ్యములు.	18
౧౫ దేహ పరిశ్రమ.	139	౨3 టీకాలవలన గలుగు లాభ	
౧౦ స్నానము.	147	నష్టములు.	18
౧ స్నానము చేయనపుడు		౨౪ దుస్తులు.	17
గమనించవలసిన విధులు.		౨౫ తృప్తి.	17
చిన్నీటిస్నానము -		౨౬ ఇంద్రియముల విషయమున	
వేడినీటి స్నానము.		జాగ్రత్త.	17
		౨౭ అధరణములు.	1

రెండవ భాగము

విషయము	పేజీలు	విషయము	పేజీలు
ఉపోద్ఘాతము	186	౧౦ తడిగడ్డకట్టు.	21
౧ తోగద్వైత చికిత్సాద్వైత విధానము.	206	౧౧ సమద్రువు ఇసుకను వాడు	
౨ చికిత్సాసాధనములు	213	పద్ధతి. ఉపయోగించు విధము	23
3 తీక్ష్ణరాదకతొట్టిననులు.	213	౧౨ ఎనీమా.	
౪ కటిస్నానము.	214	చికిత్సాసాధనములనుపయోగించు విధానము.	
౫ తిలకస్నానము.	216	౧౩ కలరా చికిత్స.	౧౯
౬ ఏ స్నానము రెంతెంత పరిమితమో చేయవలెను?	220	౧౪ జిగట విరోచనములు - రక్త విరోచనములు	24
౭ బాష్పస్నానము.	223	౧౫ అజీర్ణవలన కలుగు వాంతులు, కడుపులొ పొట్టు, కూల, మొదలగు వానికి.	24
౮ ఆతపస్నానము, విధానము	226		
౯ మట్టికట్టు.	249		

విషయము	పేజీలు
1. చంటిపిల్లల కడుపుబ్బు, కుదురు లేకుండుట, పాలు తాగకుండుట మొదలగు రోగములకు చికిత్స.	244
2. పిల్లలకు వచ్చు జల్లులు మొదలగు వానికి	244
3. పిల్లలకు గలుగు విరోచన బద్ధకమునకును, అన్నిరకముల విరోచనములకును.	245
4. కళ్ళకలక, పోటు, ఎఱుపులు, నీరు గారుట, కళ్ళలాని పువ్వులు, పొరలు, పుసిగట్టుట మొదలగు కళ్ళరోగములకు	246
5. రొంప, దగ్గు, రొమ్మ పడి నెము, గొంతుక బొంగురు పొవుట, రొంప సంబంధమైన దగ్గులు.	247
6. కీళ్ళనొప్పలు, అరకాళ్లు మంటలు, వాతనొప్పలు, కల్ల పుంపులు, మొదలగు రోగములు.	248
7. చర్మవ్యాధులు, చిదుము, గజ్జి తామర, మంత్రములు, మాడలు, పుళ్లు, రసియోడు పొక్కులు మొదలగునవి.	249
8. రాచపుండ్లు, గడ్డలు, స్త్రీల చనుకురుపులు, గండమాలు,	

విషయము	పేజీలు
అసనగండ మాంస మొదలగు రోగములు.	250
9. ఎముక త్వర, ఎముకలయందలి కురుపులు, వాపులు, పుచ్చు	252
10. దంతరోగములు, పుప్పిపళ్లు, దంతకుళి, చిగుళ్ళ వాపు, మొదలగునవి.	253
11. చెవులోపోటు, మాదలు, చీముగారుట, చెముడు మొ.	255
12. పిల్లలకు గలుగు కోరింత దగ్గు, చికిత్స-	256
పిల్లలకు లింగస్నానము, ఇతర వ్యాధులలో అవసరము లేకున్నను ఈ రోగమునకు కావలెను.	
13. కామిబారోగ చికిత్స.	258
14. విరోచన బద్ధకము చికిత్స.	259
15. ఇంద్రియ నష్టమానకుచికిత్స.	261
16. సుఖరోగములకు చికిత్స	264
17. తలనొప్పి, పార్శ్వపు తలనొప్పి, తలపోటు మొదలగు రోగరోగముల చికిత్స.	266
18. హృదయరోగ చికిత్స.	267
19. బొబ్బ తెగులు.	270
20. కుష్మారోగమునకు చికిత్స.	272
21. బోదకాట్లు, బుడ్డలు.	274

విషయము	పేజీలు	విషయము	పేజీ
32 దగ్గు, ఉబ్బసము, మేఘరంజి, క్షయ మొదలగు క్వాసా శయ వ్యాధులు.	279	౪౧ గానుగలలోబడి నలుగుట, మరలలోబడి నలుగుట.	31
3౩ నేత్రవ్యాధులు.	281	౪౨ గాయములకు చికిత్స.	31
3౪ బాలింతరొగములు.	282	౪౩ నోటివూత, నాలుక మీదను, పెదవులయందును పుండు.	31
౪౦ గర్భిణికి గలుగు రొగములకు కారణములను, చికిత్సయు, సుఖప్రసవసాధనము.	283	౪౪ కంఠనాళములోను, ప్రేగుల లోను కలుగు పుండ్లను	31
౪౧ శిశువులకు గలుగు రొగములు	292	౪౫ కొంకిపురుగు వ్యాధి, క్రిమి వారము మొదలగు జీర్ణముని వ్యాధులకు.	31
౪౨ స్త్రీరొగములకు చికిత్స.	295	౫౦ విషజ్వరము	31
౪౩ పిచ్చిరొగము.	297	౫౧ నాడివ్యాధులు.	31
౪౪ ఎత్తునుండి పడుటచే ఒళ్ళింతయు నలుగుట.	299		



ఆ రో గ్య త త్వ ము'

మొదటి భాగము



౧ ఆరోగ్య మేలకోరదగినది:

స్పృశ్యుండలి జీవకోటలో నెల్ల నరజన్మము ఉత్తమా
మైనది. ఏలనన మనుష్యునకు గాక మరి యేయితర జంతువు.
నకును మంచిచెడ్డలు తెలిసికొను జ్ఞానములేదు. ఆహారనిద్రా
మైథునములు జీవకోటికెల్లను సామాన్యధర్మములే. మను.
ష్యుడు తనకుగల జ్ఞానమును ఉత్తమమార్గమున నుపయో
గించుకొని ఆత్మానాత్మభేదముఁ దెలిసికొని తుచ్ఛములును,
అశాశ్వతములు నగు విహికసుఖములఁ గోరక, సత్యమును,
శాశ్వతమును, ఆనందమయమును నగు పరమాత్మవస్తువును
దెలిసికొనుట కుపయోగించుకొని, ఈ ప్రపంచమునందలి
దృశ్యమెల్ల సశించునది గావున కోరదగినదిగాదని తెలిసి,
కాంతా కనకములయందు నాంఛవదలి, కుటుంబపోషణకు
వలయు ద్రవ్యము మాత్రమే న్యాయమార్గమున నాగించి
సాధ్యమైనంతవఱకు తనను కుంగజేయు అవసరములను తగిం
చుచు తన గమ్యస్థానమైన పరమాత్మను పొందువఱకు తన
యాత్రాపరునివలె నీలోక యాత్ర గడపుచు సంతత శ్రీమన్నా
రాయణ పాదపద్మ ధ్యానపరుండై యుండవలెను. ఇట్లుండు
టకు నిర్విచారమైన మనస్సు కావలెను. దానికి సదా ఆరో
గ్యముగలిగి, దార్ద్రమై యుండెడు శరీరముండవలెను.

మనకు సర్వవిధముల నైహిక, ఆముష్మిక సుఖములు పొందుట కుపకరించునది శరీరారోగ్యమే. ఆరోగ్యము గలవాడు ఐహిక, ఆముష్మిక సుఖసంపాదనకు వలయు శరీరమనోధార్మ్యములు గలిగియుండును. ఏపనినిగాని అత్యుత్సాహముతో నెరవేర్చును. నిత్యసంతోషియై యుండును. కామకోఠాదులకుఁ జిక్కడు. భార్యాపుత్రాదులను సర్వవిధముల సంతోషపెట్టును. తానారోగ్యవంతుడైన తన సంతానమును ఆరోగ్యవంతమైనదే యగును. గాన అతనికెక్కడ జూచినను ఆనందమే! నిత్యతృప్తుడగుటచే దాను సంపాదించునది యల్పమైనను ఆయల్పసంపాదనయే బహుకొద్దివగు తనయవసరముల దీర్చును. ప్రితిమనుజుడును గోరదగిన “అనాయాసేనమరణం, వినాదై న్యేన జీవనం” అను నారోగ్యక్రిప్తకారము రెండు సద్వాంఛలును పొనిసొమ్మై యుండును. గాన ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యము. ఆరోగ్యవంతుఁడు గానివాఁడు తనజీవనమునకే యితరులపై యాధారపడి యుండవలెను. అట్టిసిల్లిలో తన్నాశ్రయించుకొన్న భార్యాపుత్రాదులసంగతి చెప్పనక్కరలేదు. అనారోగ్యవంతుని సంతానమును అనారోగ్యముగానే యుండునుగదా! భుక్తిజరుగుటే దుర్లభమైయుండ నిత్యము వీరిసేవకొఱకు, పరిచారకులును, వ్యాధులఁ గుమర్చుటకు వైద్యులును వీనిచేఁబింప బడవలెను. ఎంత సితిమంతుడైన నారోగ్యవంతుఁడుగానివాఁడు భార్యాపుత్రాదులచే నసహ్యించుకొనబడును. సంపాదించునపుడు సంతోషముతోఁ దినుట కనేకులు చేరుదురుగాని సేవజేయుటకు సంతోషమెవ్వరికి నుండదు. “నవ్వువానితో నవ్వుదురు గాని ఏడ్చువానితో నెవ్వరును నేడ్వ

“వోలరు.” పేదవానిస్థితి మిక్కిల దుఃఖభాజనము. సంపాదించు
నపుడే భార్యాపుత్రులవసరము లన్నియు గడపజాలక బాధ
పడువాడు అనారోగ్యవంతుడైన తనతండ్రికిని వైద్యకట్నమున
కును డబ్బులేక బాధపడుచుండగా భార్యాపుత్రులగతియేమి?
ఒకరిని జూచి యొకరు విచారించుటదప్పు వేరుగతిలేదు. అనా
రోగ్యవంతునిజూచి యింట బ్రతివారును విసుగుకొందురు.
వారు విసుగుకొనిన కొలది వీనికి కోపమధికమగును. ఈకోప
మునకు లక్ష్యపెట్టువారుండనందున “పేదవానికోపము పెదవి
విరుపుతో సరి” యన్నట్లు తనకోపమును తానే యణచుకొన
వలసివచ్చును. క్రమముగా జీవితమందు విసుపు జనించును.
‘ఇహలోకనరక మనుభవించుచుండును. “తిష్ఠకుదిరినగాని నిష్ఠ
కుదుర”దన్నట్లు అనారోగ్యవంతునకు భగవంతునిమీది ధ్యాన
మెల్లు కుదురును? జపమునకు గూర్చుండినపుడెల్ల దృష్టి తన
శరీరబాధలమీదికే పోవును ఎల్లప్పుడును శరీరము గోకి
కొనుటయందో, మందులమీదనో, పట్టు, కట్టు మొదలగు
వానియందో వాని కాలమెల్ల గడచుచుండును. గానననా
రోగ్యవంతు డిహపరములకుఁ జెడినవాడగును. అందువలన
ప్రతిపురుషుండును, ప్రతిస్త్రీయు నారోగ్యముగా నుండుటకుఁ
బ్రయత్నించవలెను నరజన్మ మెత్తినందుకు జతుర్విధ పురు
షార్థముల సంపాదించుటయే సార్థకముగదా! అట్టివానికొఱకు
నారోగ్య మవసరము.

విద్యా సంపాదనకును, ధనార్జనకును, - జ్ఞానసిద్ధికిని
మోక్షసాధనకును, పరోపకారమునకును, స్వకుటుంబ పోష
కును, సంసారసాగరము నీదుటకును, తన సుఖమునకును,

లోకములలోఁ జేరుప్రతిషుల దెచ్చుకొనుటకును, నివి యవి
యననేల? సర్వమునకును నారోగ్యమవసరము. మహారాజు
మొదలు కూలివారివఱకును, మహాయోగి మొదలు బిచ్చ
గాని వఱకును గల మరుజకోటి కుదిఱకును నారోగ్య మవ
సరమే. ఆరోగ్యమునా దిట్ట మహిమ లుండుటవల్లనే జన
సమూహమంతయు నారోగ్య కొఱకే ప్రయత్నించుచున్నది.
వారి కోరికను మన్నించి ప్రభుత్వమువా రారోగ్యశాఖను
నిర్మించి విశేషమైన శ్రవ్యముతో నారోగ్యమును గాపాడు
జూచుచున్నారు. అట్లు చెప్పటచే జనసమూహమంతయు
నారోగ్యము చెడియున్నదని భోధింపచున్నది. మనుష్యులగు
నారోగ్యము స్వాభావికమా? అగత్యుక్తమా? యనిన, స్వాభా
వికమనియే చెప్పవలెను. కానియెడల నారోగ్యముకొఱ కవ్వ
రును ప్రయత్నించరు. మరుష్యకోటిలో నీకాలమం దనా
రోగ్యము ప్రబలియుండుటచేతనే యిద్దరు మనుష్యు లెక్కడ
చేరినను తమయొక్కగాని తమ సంబంధీకులయొక్కగాని రోగ
విషయముల గూర్చియే ముచ్చటించుకొనుటను మనుషు
చూచుచున్నాము. ఇట్లు తమకు రోగగ్రస్తులకుఁ గారణములఁ
దెలిసికొనినగాని యారోగ్యమును తిరిగి పొందలేము. అట్టి
కారణము లుండునని తెలిసినచో రరుదు. గాని ప్రతిమానస్ప
డును మెట్టవేదాంతము నభ్యసించి “పూర్వజన్మ కృతపాపం
వ్యాధిరూపేణ బాధితే” అన్నాడు. గాన అనుభవించినగాని
ప్రార్థకర్త నశించదని యితరులకు బోధించును. బానివ
త్వప్రజ్ఞేంది తనతోపాటు రోగగ్రస్తులగు తోడివారిని జూచి
కాంతిబొంది అనుభవించునేగాని స్వాభావికమైన ఆరోగ్యనాశ

సమునకు తనదుర్నడతయే కారణమనుకొనడు. రోగమొక్కనాశు జనించునదికాదు. శరీరమవశమైనపుడుగాని తాను రోగగ్రస్తుడైనటుల మనుష్యుడు తెలియుటలేదు. ఇప్పటి వైద్యసాంప్రదాయమువారును కదలలేని రోగినిచూచియే అనారోగ్యవంతుడని గ్రహించగలరుగాని రోగాంకురములు బయలుదేరగనే తెలిసికొను శక్తి వీరికిలేదు. కుష్ఠరోగి తా నారోగ్యవంతుడనేగాని కుష్ఠరోగముమాత్రము గలదనినను, వైద్యుడొక స్థూలకాయుని, నడచిన నాయాసము వచ్చువానిని పరీక్షించివానికి కొంచెము గుండెజబ్బున్నది కాని పూర్ణారోగ్యవంతుడే యని చెప్పనపుడుగాని ఆరోగ్యమన నెట్టిదో వీరికి తెలియదని చెప్పకతప్పును. మనమారోగ్యమును గూర్చి మాట్లాడుటకు ముందు ఆరోగ్యమన నెట్టిదో, ఆరోగ్యవంతుడెందునో తెలిసికొనవలెను.

౨ ఆరోగ్యవంతుని లక్షణములు

సామాన్యజనులయొక్కయు, నౌషధవైద్యులయొక్కయు నభిప్రాయప్రకార మారోగ్యమన మంచముపట్టక, విశేషమైన (ఓర్పులేనంత) బాధలేక సామాన్యముగా తిరుగుచు, ఆహారవ్యవహారముల జరిపికొన గలిగియుండుస్థితి యని ప్రపంచకమునందు పూర్ణారోగ్యవంతు డీకాలమున లేనందున పూర్ణారోగ్యమననేమో తెలిసికొనుటకు వీలులేదు. నాగరికతాప్రభావమున ప్రకృతివిరుద్ధమైన ఆహారవిహారములసల్పుటచే నారోగ్యము పూర్తిగా నశించినది. ఒక్కడైన నారోగ్యవంతుడండినగాదా వానినిజూచి మరియొకడు తానారోగ్యవంతుడ

ననుకొనవలెను? నీవారోగ్యమతుడవో కావో నీకే తెలియ. నవుడు నిన్ను పరీక్షించి యశాషభవైద్యుడేమి చెప్పగలడు? నీవు లేవలేని స్థితియందున్నవుడు నీయారోగ్యము చెడినదని నీకును తెలియును. అప్పుడే యశాషభవైద్యుడును నీహృదయమును ఊపిరితిత్తులను, ఇతర అవయవములను పరీక్షించి; హృదయము బాగున్నది. ఊపిరితిత్తులు చెడినవనిగాని, లేక మూత్రపిండములు చెడినవి. అంతకుఁదప్ప జబ్బేమియులేదు. అని చెప్పును. శరీరమునందుగల సను స అవయవ సముదాయమును కలిసి ఏకముగా వేనిపని నవిచేయును. ఇది వేని పని నవి చేయుటలో నొక అవయవమును దిగివిడిచి మరియొక అవయవము తనపనిని నెరవేర్చునను శరీరయంత్రము తిరుగజాలదు. ఒక కుట్టయంత్రమునందగు ఒకసీల యూడిన యంత్రము పూర్తిగా నాగిపోవును. ఇది దాని భాగములన్నియు బాగున్నవిగదా. అది తిరిగి తనపనిని నెరవేర్చుగలిగెనా? అట్లే శరీరమందలి వేరువేరుఅవయవములపరీక్షయందు దారితేరిన వైద్యులుండి గుడ్డివాడును, కుష్ఠురోగియు, బోద కాలువాడును, దగ్గురోగియు, పళ్లుడిసినవాడును, విష్ణుబస్మ వలెనుండి అడుగుతీసి అడుగు బెట్టుట కాయాసపడునవాడును; వారికాయాజబ్బులున్నవి. ఇది యారోగ్యము చెడలేదనియ నాయారోగములమాత్రము తమప్రజ్ఞచే గుఱుర్చగలమని చెప్పుటయం దరిమేమి? చీలయూడిన కుట్టమరవల, శరీరమందేయవయవము రోగగ్రస్తమనను శరీరయంత్రముచెడి జీవయాత్ర జరుగనేరదను సంగతి వీరికి తెలియదు. అనేక రోగములుగల యొకరోగి వేరు వేరు వైద్యులచే దసరోగములు

డుట అందరు నెఱిగినవిషయమే. ఆరోగ్యము సహజమును అనారోగ్యము ఆగంతుకమును. గనుకనే పత్రివాడును అనారోగ్యమునుపోగొట్టుకొని ఆరోగ్యవంతుడుగా నుండవలెనని ప్రయత్నించును. అస్వాభావికాహారసేవవలనను, అమితమగు నాహారవిహారములవలనను నారోగ్యము చెఱుచుండగా నది సకాలమున దెలిసికొని దానికి ప్రతీకారము చేయగల సమర్థతలేక పూర్ణముగా రోగియై లేవలేనిస్థితిలో కుయ్యో, మొట్టోయని బాధపడునప్పుడు చూడవచ్చిన వారందరును వానితప్పుఁ దెలిసి యికముందయినను స్వాభావికజీవనమునకు మరలుమని సలహా నిచ్చుటకు బదులు “రోగము గోడమీద నుండి ఊరికినట్లు వచ్చినదనియు, పూర్వజన్మయందలి పాప విట్లు బాధించుచున్నదనియు, ప్రార్థకర్మ అనుభవించుటచే నశించుననియు, గ్రహశాంతి, జౌషధసేవ మొదలగువానిచే తిరిగి ఆరోగ్యవంతుడవగుదు”వని ఊఱుచెదరు. జనులందరును అనారోగ్యవంతులై ఎల్లప్పుడును ఏదోయొకబాధ గలిగి యుండుటచే వీరి మనశ్శాంతికొఱకే ఎవ్వరో మహానుభావుడు “పూర్వజన్మకృతం పాపం న్యాధిరూపేణబాధతే”అనునారోగ్యక్షిణి గల్పించెను. 3 పూటలను రుచిగలదియైన పప్పుపులుసు పోసికొనుటచే అజీరవిరోచనములతో బాధపడువానికిగూడ పూర్వజన్మ పాపఫలమేనా కడుపునొప్పి గలిగించినది? బహుప్రయత్నముచే విశేషధనము లర్పించి పరస్మై సంగమసుఖ మనుభవించి మరునాటినుండి సెగరోగబాధ ననుభవించు రసికాగ్రగణ్యునకును ప్రారబ్ధవశముచేతనేనా యాబాధగల్గినది? ఇట్టిరోగములన్నియు పూర్వజన్మకర్మఫలనే

వచ్చుచుండినయెడల “ప్రార్థన భోగ్యతో నశ్యేత్” అని అనుభవించక రోగవిమోచనకొరకు అడమిన వైద్యులకెల్ల మొక్కిరి సమస్తమైన చెడుమందులనెల్ల సేవించుటయేల? పూర్వజన్మలున్న నా లేనా యనునాద మిక్కడ అప్రస్తుతము. పూర్వజన్మకృతపాపమే రోగకారణమైన అట్టిజన్మలు గల పశుపక్ష్యాదులకెల్ల మనుష్యులవలెనే రోగము లుండవలెను. మనుష్యులకును వారి నాభ్యింనుచుకొని తిరుగు పశు పక్ష్యాదులకును తప్ప స్వాభావికాహారులగుచు వనచరములగు జంతువులందును, గగనచరములగుపక్షులయందును అనారోగ్యముగానము. వీనికిమాత్రము ప్రార్థనకర్మ లేదగునా? బహుజన్మకృతపుణ్యవశముచేతనే మనుష్యజన్మలభించినదనియు మనుష్యునికొక్కనికే జ్ఞానముగలదనియు చెప్పుమాట లబద్ధములా? భగవంతునిచే ప్రసాదించబడిన జ్ఞాన ముపయోగించి బాగుగా నాలోచించిన పక్షమున మనమారోగ్యము చెడుటకు తగుకారణ ముండితీరవలయునని తోచకమానను. “నిష్కలేక పాగరామ” “కారణములేనిదే కార్యముపుట్టదు” గాన తగుకారణములేక ఆరోగ్యము చెడుటలేదు. ఇప్పుడు లోకమున దెక్కడజూచినను శిశుచరణములు, రోగములతో బుట్టు శిశువులు, చిన్నప్పటిచుడిము రోగులు గామామజులు, సదా రోగపీడితులగుజనులు, వయస్సు చెల్లకముందే స్వర్గస్థులగువారు, కుసూపులు, వికలాంగులు గరబమన్నాగుగాని ఆరోగ్యకాతులై సుఖకీవులై వృద్ధాప్యముచే ముగ్ధపాపరాళిపట్టుస్వర్గలోకసుఖములనుభవింపజోవుమన్నామని సర్వ సిద్ధులై సంతోషపూర్వకమైన మరణముగలవారిని చూచుట

లేదు. ఇందుకు కారణమేమి? మీమీబుద్ధులచే నాలోచించి యీ ప్రకరణమం దుదహరింపబడిన విషయమందలి యథార్థమును గ్రహింపుడు. మీరు నేర్చుకొనినదానికి విరుద్ధముగా నున్నదని తోసిపుచ్చక, మరల మరల నాలోచించి నిష్పక్ష పాతబుద్ధితో ఇందలి యథార్థమును గ్రహించి తప్పని తోచిన పనిని మాని లోకము నుద్ధరింపుడు. మనుష్యుని శరీరావయవములు సర్వశక్తుడును సర్వసమర్థుడునగు భగవంతునిచే సృష్టిపబడుటచే చిరకాలము వాని వాని విధ్యుక్తకర్మల యధావిధిగ నెరవేర్పగలిగియుండును. పశుపక్ష్యాదుల శరీరములును నిట్టివే.

౪ అ స నా జ జీ వ న ము

మనుష్యుడు మాత్రమే తనకు స్వాభావికముగా నిర్ణయింపబడిన ఆహారవిహారములను మార్చి, ప్రకృతిమాతను ధిక్కరించి స్వాభావికముగా దనకుపుట్టు ఆత్మబోధను పెడచెవి నిడి నాగరికతామహత్త్వముచే సృష్టికి ప్రతిస్పృష్టి గల్పించి సుఖభాసమును గల్పించుకొన్నందున తత్ఫలితముగా నిట్టి స్థితి తేల్పడినది. ఈ మార్పు ఇటీవలగాని, యీతరమునందుగాని జరిగినది గానందున సుబోధకము గాను, తరతరములనుండి నెమ్మదిగా సంక్రమించి కలియుగమందు పాశ్చాత్యనాగరికతచే వ యువేగంబున వ్యాపించిన దగుటచే మనుజులొకమునకు పుట్టగా బాధగలిగి అనారోగ్యస్థితి తెలిసికొనునంతగా వ్యాపించినట్లైనది. మందులచే అనారోగ్యముగాంచ లేక ఇల్లు బయటయై విసుగుపెంది ప్రకృతి చికిత్సజేయుట కుద్యక్తుల

య్యును రుచుల దేవతావరోధముచే పృక్వతి వైపునకు మరల జాలక పరితపించుచున్నారు. పశుపత్యూమలు తమ పూర్వుల కును తమకును వివిధమైన వ్యత్యాసమును లేక సదా ఆరో గ్యముతో సుఖజీవనము జేయుచున్నవి. స్వాభావికాహారము నుండి యివి మారలేదు. ఇవి యిట్లు సుఖించుటకు ఇనోపి వేటుకారణములేదు. షస్వల్ప మార్పైనను నాటియందున్నదని మచకగపడు నెడల అది మనుష్యుని స్వార్థపరత్వముచే నాని నివాసములను నశింపుచేసి వాని స్వేచ్ఛావిహారముల నరికట్టు టచేతనే గలిగి యుండునుగాని వాని స్వబుద్ధిచే వచ్చినదిగాదు. కుక్క, పరమాన్నము దొరికినప్పటికింక కుచ్చిన మాంసపు ముక్క దొరకినపు డధికసంతోషమును బొందును. ఆవు చెం గలి గడ్డియందు అధికప్రీతినిచూపును. కోసి వండిన పచ్చాంబుల యందుకంటె పచ్చికాయలయగ దధిక ప్రేమగలిగి యుండును. ఆయాజంతువులు నాటికేర్పడిన స్వాభావికాహార మును తిననపుడే ఆరోగ్యము గల్గెనయియును. అట్లే నును జుడును తనకేర్పడిన స్వాభావికాహారసేవలన నిత్యోగ్య వంతుడై యుండగల్గును. అట్లుగాక అస్వాభావికాహారమైన (1) మాంసము, చేపలు, గుడ్లు, పాలు, నెయ్యి మొదలగు జంతు సంబంధమైన ఆహారములను తీసికొనుట వలనను (2) స్వాభావికాహారమును మార్చి అధికరుచి కల్పనకొరకు వండియు, చమురు నందు వేసియు, పోపు మపాళావస్తువులు ఉప్పు, పులుసు, కారము, సువాసన ద్రవ్యముల జేర్చియు భుజించుట వలనను (3) అపరి శుభ్రమైనగాలినిపీల్చుటవలనను (4) అతిగా నిద్రించుట (5) తగుపరిశ్రమ లేకుండుట (6) అతి

మైథునము మొదలగువానిచే ఆరోగ్యమును చెడగొట్టుకొనుచున్నాడు.

మనము తిను ఆహారము, నోటిలోనుండి ఆహారనాళముద్వారా పొట్టలో జేరుచున్నది. ఈపొట్ట ఇనుపసంచివంటి గట్టివస్తువుగాక రబ్బరుసంచివంటి సాగగలవస్తువై యున్నది. అమవలన నిత్యము రోజుకొక ముద్దచొప్పున హెచ్చించిన మనము తిను ఆహారముచకు రెట్టింపుతినునలవాటుచేసికొనవచ్చును. తగ్గించి బహుకొని యాహారముతో తృప్తి పొందియుండవచ్చును. యోగులు ఆహారమును తగ్గించి జీవింపగల్గుట కిదియే కారణము.

వాడిన వస్తువుకు రుచి అధికమగును. పైగా ఉష్ణకారములు మహాలాలు చేర్చుటవలనను, అన్నముతో వివిధములైన కూరలు, పచ్చులు, ఊరగాయలు, పులుసు, మజ్జిగ మొదలగు వేసవేరు రుచులుగల పదార్థములు తీసికొనుటవలన కల్పింపబడిన రుచులకు మరిగి నాలుక తిరుదానినెల్ల లోనికి పోనిచ్చును. ఇదియంతయు పొట్టలోజేరును. దీనినంతనుజీర్ణము చేయుపని పొట్టదియు, ప్రేగులదియునై యున్నది. నిత్యము హెచ్చుగా తినుటవలన జీర్ణముచేయుటకు సావకాశములేక అవ్యవధిగా తీసికొనుచున్న పదార్థము ఇంతవఱకు జీర్ణముగాక నిల్చియున్నదానితో గలసి జీర్ణకోశముచకు విశ్రాంతిలేకుండ పని చెప్పుచుండును. అధికమైన పనివలన బలహీనతనుజెంది కడుపునొప్పి మొదలగు బాధలచేఁ దన యసమృత్తిని దెలుపును. మనము దానిని గ్రహించి ఆహారమును తగ్గించుటకు బదులు వైద్యునియొద్దకు పోయి జీర్ణకర, జైషధముల తీసికొని

దుము. ఈ యాషధములు గుఱ్ఱమునకు కొరడా యెట్లు
 చురుకును పుట్టించునో, అట్లే మనము తినుతిండినంతను బీరము
 చేయునట్లు నిరోధించును. ఇట్లు అధికక్రమ పెట్టగా బలహీనత
 జెంది తుదకు బహుకొద్దియాహారమునైనను బలము చేయు
 శక్తి లేకుండును. మన అలవాట్లను మనము మానకుండు
 నిత్యము రోజునకు అయిదారుసార్లు ఆహారమును, అల్పాహార
 ములను వేళ తప్పకుండు తీసికొనుచుండుము. ఈవేళలకు
 కొత్తయాహారము వచ్చునని జీర్ణకోశము గ్రహించగలదు.
 గాన సరిగా నావేళలకు పూర్వమందా బీరము గాక యుండిన
 పదార్థమంతను మందగకు బీరము పుట్టినదిగానికానికాని
 తోసిపుచ్చుటవలన మనకు యథావిధిగా నాయాహారము
 ఆకలి కనుపించుచుండును. ఇట్లు తోసివేయబడిన ఆహారము
 జీర్ణపదార్థసారము దేహములలో ప్రవేశించి భరణము నంది
 సంచరించుచు యవయవములు బలహీనముగా నుండినవి
 ప్రకటన జేరుచుండును. ఈ పదార్థము చేరినచే చుర్రము
 సాగి దానికి చోటిచ్చును. క్రమముగా నీపదార్థము ఎక్కు-
 డైన కొలది ఆ యవయవములు బాట్రోగా బలహీనతగలిగి
 స్వస్థలమునుండి గెంటబడియ, ఈ బలహీనపదార్థమునకు దుష్ప్ర-
 డపృష్టము గలుగు మండవలన గలగిన ఉష్ణముచే చేయియు
 వాటివని నవి సరిగా నెరిపేర్పలేనివి నుటచే ఆ యవయవమునకు
 బంధమైన రోగము గలుగును. ఈ రోగమునకు, యవయవమునకు
 ధమునుబట్టి వేరువేరు వేరులచే కలుపుచున్నార— కంటి
 రోగము, ఊపిరితిత్తులరోగము, కీళ్ల రోగము, చుర్రరోగము
 మొదలగునవి.

ఈ అజీర పదార్థము మన శరీరమున కుపయోగింపనిదగుటచే
 నింతటినుండి అన్యపదార్థమని వాడుదము. ఈ అన్యపదార్థము
 కొంచెము కొంచెముగా వ్యాపించుటచేతను, ప్రతిరోజునను
 మరికొంత చేరుచుండుటచేతను, మనము ఈ బాధల కలవాటు
 పడి లెక్కచేయక చివరకు పూర్తిగా శరీరపరిస్థితులు మారి,
 మంచము నెక్కుస్థితిలోనికి వచ్చువరకు గ్రహింపజాలముగాని
 యీ పరిస్థితులపై చిరకాలముండవు. శరీరమునం దెక్కడ
 అన్యపదార్థము చేరినను దానిని తొలగించుట కెప్పుడును
 మన అవయవములు ప్రయత్నించుచుండును. అద్దెల్లినన,
 కంటిలో నలకపడినను, పళ్లెనందున ఏదైనను చేరినను దానిని
 తొలగించువరకు విశ్రాంతిలేకుండ కన్నును, నాలుకయు పని
 చేయుచుండుట మనకందరకును అనుభవములోనున్న సంగ
 తియే! అట్లే ప్రతియవయవమును తన ప్రక్కను జేరిన అన్య
 పదార్థమును నెట్టివేసి తన యెప్పుటిస్థితియును పొందగోరును.
 అందువల్ల సీయన్యపదార్థములో మండమేర్పడి, అది పొంగి
 వచ్చిన మార్గమునుబట్టి తిరిగిపోవునట్లు అయా యవయవము
 లచే ఒకటి గలిగించబడును. ఈ మండమేర్పడిన అన్యపదా
 ర్థము ద్రవరూపమున వెనుకకు పోవునపుడు కీళ్ళుదాటుట
 కష్టముగాన అందువల్ల ఒకవిడిగలిగి, వేడి జనించును. ఈ వేడి
 శరీరమందు కనిపించగానే దీనిని జ్వరమందురు. ఈ జ్వరము
 నణచుటకు చికిత్స ప్రారంభించుదురు. ఈ చికిత్సచే పల్చబడిన
 అన్యపదార్థము గట్టిపడును. దీనిని త్రోసివేయుటకు ప్రయ
 త్నించు అవయవములు శక్తివిహీనములు చేయబడి తమ
 ప్రయత్నమును మానునట్లు బలవంత పెట్టబడును.

అంతట అన్యపదార్థము స్థిరపడి అవయవములు బల
హీనమై యుండుటచే నెట్టివేయు ప్రయత్నము మాను
టచే రోగము కుదిరినదందురుగాని యీ అన్యపదార్థము
శరీరమందుండు సంతవరకు అవయవములు బలపడగానే
తిరిగి తిరిగి నెట్టివేయు ప్రయత్నములు జరుగుచుండుటయు
మందులచే నాపుటయు జరుగుచునే యుండును. అన్యపదా
ర్థమును నెట్టివేయుటకు శరీరముచేయు ప్రయత్నమే రోగము.
అందువలన రోగము మన శరీరమును బాగుపరచుటకే గలు
గుచుండును. ఈ సంగతి గ్రహింపలేక అనవసరముగా మందు
లువాడి శరీరబలమును చెడగొట్టి రోగపదార్థమును శరీర
మున నిలుపుకొనుచున్నాము. ఈ అన్యపదార్థ సంకలనముచే
శరీరమందు వికారరూపము లేర్పడుచున్నది.

ఈపదార్థము మున్నుండు జీర్ణకోశమునందుజేరి ప్రేగులయొక్క
జీర్ణముచేయుశక్తిని, జారుడుశక్తిని, బెరుపుటచే నజీర్ణరోగము,
బద్ధము లేర్పడుచున్నది. క్రమముగా పోతికడుపు నందలి
చర్మము అడుగునజేరి బొజ్జను గలిగించును. ఇది పూర్తికాగా
నైకి వ్యాపించి ఊపిరితిత్తులు, హృదయము మొదలగువాని
యొద్ద జేరును. ఇంకను వ్యాపించి, కళ్ళు, చెవులు, శిరస్సు
మొదలగుచోట్లయందును శరీరము ముందు భాగమునుండియు,
పార్శ్వములనుండియు వ్యాపించును. లేదా పృష్ఠభాగమునుండి
వెన్నెముక ద్వారా శిరస్సును చేరును. అందుండి ముందునకు
దిగి, ఊపిరితిత్తులు మొదలగువానిని జేరచును. ఇట్లు రోగ
ములు మనకు తెలియకుండగనే క్రమముగ సంక్రమించుటం

జేసి పూర్వజన్మ పాపమునకును రోగములకును లంకెవేసి మన యందుండు అమితత్వమును కప్పి పుచ్చుచున్నాము.

కాన సకల రోగములకును అమితత్వము మాలమును, అజీ రి మొదలును, బాధలు పుష్పములును, మంచులు దోహదములును, వికృతరూపములు అకాలమరణములు ఫలములును అయియున్నవి.

౫ రోగమెట్లు సంక్రమించును ?

రోగమన నేమో పూర్తిగా తెలియువరకు దానిని కుదుర్చుటకు నిజమైన పద్ధతిని తెలియలేక మన జ్ఞానసంపాదనకొరకు పరీక్షలచే అనేకులను మృత్యుసదనమునకు పంపుచుండుము. ఇందుకు శాస్త్రశ్రద్ధయుల నన్నిటిని మనపూర్వులు తెలిసికొనిన పద్ధతినే మనముచు తీసికొనవలెను. అది యేదనిన రోగులచిహ్నముల గమనించుట, అనేక రోగులయందు తప్పక కనిపించువాని నన్నిటిని గమనించి వాని నుండి రోగులకిట్టి చిహ్నములు గలిగి యుండునని గ్రహించుట, పెక్కు తరగతుల రోగులయందు చిహ్నములు గలవో లేవోయని పరీక్షించి తెలుసుకొనుటవలన యథార్థమైన రోగచిహ్నముల నారయ గలుగుచుము. కూసీచుహరి అనేకపరీక్షల జేసి ఆయన చిరకాలమునకు గ్రహించిన అనుభవముల మన కొరకు దయ చేసియున్నారు. చిరకాలమునకు కదలలేనిస్థితికి వచ్చుననగా రోగియొక్క ముఖము పరీక్షించినయెడల ఆరోగ్యవంతుని యందు కంటె మార్పులు కనబడును. ఈ మార్పులు ముఖము వందు మెడయందు ఏట్లుండునో, పొత్తికడుపునందును అట్లే

యుండును. గాని పొత్తికడుపునం దవి పూర్తిగా గలిగి ఇక చోటులేకప్పుడే పైకి వ్యవించును. అందుచే ముఖమునందలి రూపమే కడుపునందలి రూపమ గాన, ముఖమునుజూచి రోగి యొక్క స్థితి పూర్తిగా గ్రహింపనగును. సాధారణముగా పిల్లలకు జబ్బువచ్చుటకు పూర్వమందు కనుబొమ్మలు బుగ్గలు ఉబ్బుట, చక్కని నిగనిగలాడు రంగువచ్చుట, తలులందరును జాగ్రత్తగా పరిశీలించిన గమనించగలరు. రోగపదార్థము నరములనందున జేరి రబ్బరువలె సాగెడు శక్తిగల శరీరమును ఉబ్బజేయును. శరీరము ఉబ్బుచున్నంతకాలము రోగికి అపాయములేదు. దూరదృష్టిలేని సామాన్యులందరును బొజ్జవచ్చుచున్నదనియు, దొరవలెనున్నాడనియు సంతసించుచుండురు గాని ముందురాబోవు స్థితిని తెలియలేరు. ఇట్లు రోగపదార్థముచేరిన కొలది శరీరముయొక్క స్థితిస్థాపకశక్తి చెడి నరములు గట్టిపడును. ఇట్టిస్థితిలో రోగి మెడను త్రొప్పలేడు. అప్పుడు ఉండలవలె చేరినరోగపదార్థము మెడయందలి నరములలో కనిపించును. ఇదే పొత్తికడుపునందును చేరినదని గ్రహింపనగును. బహిష్కార అవయవములచుట్టును, ఊపిరి తిత్తులలోను ఇట్లేచేరి వాటి స్థితిస్థాపకశక్తిని జేరిచి క్రమముగా గట్టిపరచి వాటివాటి పను లవి సక్రమముగా జేయలేకుండజేయును. పొత్తికడుపునందలి చర్మపురంగు మారిపోవును. ఈచిహ్నములన్నియు అన్నిరోగము లందును కనిపించును. ఈమార్పులనుండి మనము గ్రహించవలసిన దేమి? నరములయందు వాపులు, ఎత్తుపల్లములు, రోగపదార్థము అక్కడచేరుటచే గలిగినవనియు; దీనిచే రోగము రానున్న

దనియు ఈరోగపదార్థము శరీరమునందు మనము వాడుకగా పరుండు ప్రకృతిను చేరుచుండుననియు, రెండవప్రకృతియును కంటే నీప్రకృతిను ఎక్కువగా నుండుననియు గ్రహించవలెను. పదార్థమంతయు నెట్లో అట్లే, యీ రోగపదార్థమును “బరువైనవస్తువు అడుగుననుండును” అను ధర్మమునుబట్టి మనము పరుండుప్రకృతికుజేరును. ఈపదార్థము మన శరీర పోషణకు పనికిరానిది గాన అన్యపదార్థమని కూసిమహరి నామమిడెను. ఇదియే యిట్లు అడుగునకువచ్చుచుగాని పోషక పదార్థమట్లుగాదు. అది శరీరమంతటకును పుపబడును. భూమి యొక్క ఆక గకశ క్షితి లొంగదు.

శరీర మిట్టిసిటిలోనికి వచ్చినను అది యీ అన్యపదార్థమును ఎట్లో నెట్టివేసి దాని సిత సాపకశ క్షితి తిరిగిపొందుటకు ప్రయత్నించును. ఈ ప్రయత్నమం దది సఫలతపొందెనా రోగి తిరిగి మంచిసిటిలోనికి వచ్చును. ఈప్రయత్నమే, కురుపులు, విశేష మైన వెచ్చని చెమట, వాంతులు, విరేచనములు గలుగుటకు, కారణము. ఈ పై సంగతులనుబట్టి శరీరమందు అన్యపదార్థము చేరుటయే రోగసూత్రమును గ్రహింపనగును. ఈ అన్యపదార్థమును నెట్టివేసినయెడల శరీర మెప్పటిసితకివచ్చి ఆరోగ్యము గలిగినయెడల ఈసూత్రము యధార్థమైనదని తెలిసికొన గలము. కానేయమహరి తమజీవితమాత్రము నిట్లే అన్యపదార్థ విమోచనముచే అన్ని బాపతుల రోగములను కుదిర్చి తమ అనుభవములలో రహితార్థము వెదచల్లియున్నారు. ఆయన మార్గముల ననుసరించి మనమును నిర్భయముగ సమస్త రోగముల జయించి ఆరోగ్యమును ఛాందగలము.

౬ అ న్య ప దా ర్థ ము

పదార్థము మన శరీరమందు ప్రవేశించుటకు రెండు ప్రధాన మార్గములున్నవి. అవి నోరును, ముక్కును. నోటిగుండ కడుపులోనికిని, ముక్కుగుండ ఊపిరితిత్తుల లోనికిని. పదార్థము ప్రవేశించుచున్నది. ఈ రెంటికిని ద్వారములందు పరీక్షకులు గలరు. వీరు పూర్తిగా లంచగొండులు గారని చెప్పలేము. ఏలనన మొదట అరుచిగానుండి శరీరము నకు పనికిరాని వస్తువని సూచించునాలుక, కాఫీ పొగనుట్ట వంటివి పదార్థములనుగ్రహించుటయు, దుర్గంధములు సహించ జాలని నాసిక చేపలవాసన కలవాటుపడుటయు చూచుచునే యున్నాము.

పూర్వమొకప్పుడు ఆరోగ్యదాయకమును, శరీరమునకుపుష్టి తృప్తినిచ్చు గంజి అన్నము ఈ రోజులలో నిరసింపబడి సర్వ రోగముల కాలవాలమైన కాఫీలోనికి మారినది. ఇట్లే కాల క్రమమున మనకుగల జ్ఞానశక్తి నంతయు ఉపయోగ పరచి ప్రకృతిసిద్ధమైన ఆహారముల మార్చి కృత్రిమములును, అనా రోగ్యకరములు నగు ఆహారనియమముల కలవాటుపడుటకు గారణము నాలుకయొక్క లంచగొండితనమే. కూడని పదార్థములును, కూడినవై సను మితము తప్పియును భుజించుటచే నివి శరీరపోషణకు పనికిరాకయు మిగిలిపోవుటచేతను అన్యపదార్థములుగూ తయారై మున్నుండు బహిష్కార అవయవముల చుట్టును, పిమ్మట పొత్తికడుపునందును, అటుపిమ్మట శరీర మంతటను చేరి, సరములను, అవయవములను జెరిచి, వాటి

స్వస్థలమునుండి గెంటియును, నొకి- ఒ తిడి గలిగించియును ఈ అన్యపదార్థము శరీరమందు చేరుచు రోగకారణ మగుచున్నది. నాలుకకును, ముక్కునకును లంచగొండితన మెట్లు గలుగునో తెలియవలెను. సహజాహార భక్షకులగు పక్షిణుల యందీ జ్ఞానేంద్రియములు అతి నునిశితములుగానుండి భగవంతునిచే నిర్దేశింపబడిన యాహారమునుమాత్రమే పరిక్షచే దెలిసికొని లోనికి భోనిచ్చును. మనుష్యుడుగాక యితరపక్షిణు లిట్టివి. వీనికి జ్ఞానశక్తి లేదుగాన కుతంత్రము లెరుగవు. తమకు నిర్దేశింపబడని పదార్థముల నవి జ్ఞానేంద్రియములచే దెలిసికొని దగ్గర జేరనీయవు. ముక్కుతో వాసనజూచి తెలుసుకొని కూడనివానిని విసర్జించును. మనుష్యు డట్లుగాక సువాసనలచేతను, కల్పిత రుచులచేతను, జిహ్వనాసికలను వాని స్వభావజ్ఞానమునుండి మరలించి తప్పుతోవలొబెట్టును. “ప్లిలవానికి చేమమింగించుటకుగాను పంచదారలో పొదిగి యిచ్చెదరు”. అట్లే స్వభావముగా నేవగింపు బుట్టించు మాంసాదులను సువాసన ద్రవ్యములచే జిహ్వకు హితవు గలుగు నట్లును, నాసికకు దుర్వాసన తెలియకుండునట్లును జేసి భక్షిం చెదరు. పొగచుట్ట పొగచే; నాసికచే పాకీదొడ్డిలోని వాసనను భరింపజేయుచున్నారు. అ తరు మొదలగు సువాసనలచే శరీర మందుండు దుర్గ్రంథము కనబడకుండ చేయబడుచున్నది. ఇంతే గాక మొట్టమొదట తమ సహజశక్తి చే కూడనిపదార్థములని తెలుపుచున్నను వినక తనకగల జ్ఞానశక్తి చే దానిని మీకు సేవింపక తప్పదని ఆజ్ఞనొసగి బాధలకు సహింపజేసి అలవాటు చేయుటవలన నీ యింద్రియములు తమ సహజశక్తిని

గోల్పోయి కొత్తరుచుల కలవాటు పడుచున్నవి. చుట్ట
మొదటనే నేర్చుకొనునపుడు పడుబాధలును, బీతాగినపుడు
నిష్ఠురరాక పడుబాధయును వానిని నేవించు జనులెల్లరెరిగినవే!
పొడుము పీల్చువానిముక్కు కొంత కాలమునకుగాని అల
వాటుపడదు. చేపలబజారు కెనురుగానుండు ఆసినుగోని
ఉద్యోగస్థుల నాసికాశక్తి నశించును. ఇట్లు కాలక్రినుమున
అస్వాభావికపు రుచులకును వాసనలకును అభ్యాసపడి సహజ
శక్తిని పోగొట్టుకొనుటచే స్వాభావి కాహారమేదో, అస్వా
భావికాహార మేదో తెలుసుకొనుశక్తి నశించును. తరతరముల
నుండి చెడి నేటికి మనుజుడు పూర్తిగా కృత్రిను జీవనమున
కలవడి నందున సహజాహారమును గుర్తెరుగ లేకున్నాడు.
అందుచే నసహజాహారములను వాడియు ఉప్పు, కారము,
పొగుపు, సువాసన ద్రవ్యముల జేర్చుటచే అధికరుచుల
గల్పించి మితిమీరి భుజించు చున్నాడు. తనకురావలసిన
దానికంటె అధికముగ భుజించుటచే నిది యంతయు
జీర్ణము చేసికొనుట భారమై తనయసమ్మత్తిని ముందు కడుపు
నొప్పి య పమున దెల్పును. ఈకడుపునొప్పి పేగులు
తమలోనున్న అధికపదార్థమును నెట్టివేయుటకు చేయు ప్రయ
త్నమే. మన మది గ్రహించి జీర్ణకోశమందలి పదార్థమం
తయు జీర్ణించి ఆకలి యగువరకు లింకణముండిన తిరిగి ఆరో
గ్యము కల్గును. అట్లుచేయక వైద్యశాలకరిగి కారోబేనేటు కలి
సినమందుమింగి పేగులశక్తిని తగ్గించినపుడు కడుపునొప్పి
తగ్గును. అనగా అవసరమైన అజీర్ణ పదార్థమును పేగులచే
జీర్ణము చేయించుటకై వానికి అధికచలనము గలిగించి అధి

కముగా జీర్ణము చేయునట్లు వానిని నిర్బంధించుట. ఇట్లెక్కువ పనిచేయుటచే ప్రేగులు త్వరలో చెడి జీర్ణము చేయునంత శక్తిలేక కదలుట మానును. తిరిగి చుట్టవంటి విషపదార్థములచే వానిని కదలునట్లు చేయుదురు. అందుమీద తిరిగివచ్చు భోజనపదార్థములకు సూచిచ్చుటకుగాను ఇదివరకు నిలువ యున్న పదార్థములను జీర్ణముచేయకయే పెద్దప్రేగులలోనికి నెట్టివేయును. అందుండి బహిష్కరించబడును. ఈ పెద్దప్రేగులు తమశక్తినిగూడ గోల్పోవును. అతట మలబద్ధము గలుగును. నిత్యము ననుట మానడు. గాన యీపదార్థముతయు అన్య పదార్థముగా ముందు పొత్తికడుపులో జేరును. ఇందు శరీరము యొక్క శక్తిచే మండముగలిగి గాలులుపుట్టి చర్మము అడుగు వరకు వ్యాపించును. చర్మమును ముందుకుగెంటాను. స్థితిసాప కముగల యీ చర్మము సాగి విశేషముగా అన్యపదార్థము చేరుటకు అనువగును. చర్మము చురుకుగా పనిచేయుచున్నంత కాలము చెమటరూపమునను, కురుపులుగల్గి వానిలోని చీము రూపమునను, ఈపదార్థము బహిష్కరింప బడును. చర్మ మీ శక్తిని సోగొట్టుకొనినయెడల మొద్దుబారి చెమర్చక ఈ పదార్థము నట్లే యూచును. శరీరమునందుగలుగు మండముచే నీయన్యపదార్థము రక్తనాళము కాలువలగుండ సంచారముబయలుదేరి బలహీనమైన అవయవమువద్ద జేరి దానిని స్థాన భ్రామముగా నొనర్చియు, దానిశక్తిని బోగొట్టియు చెరచును. అట్లుండియు ఆ అవయవము తన సహజశక్తిచే దానిని గెంటి వేయ ప్రయత్నించుచుండును. ఈ ప్రయత్నమే రోగము. ఇట్లు అన్యపదార్థము రక్తవాహికలగుండ ప్రయాణముచేసి బల

హీనమైన అవయవమునకు సమీపమందుచేరి దానిని స్వస్థానమునుండి గెంటియును, దానిశక్తిని పోగొట్టియును దాని యొద్దకు వచ్చు నరములను, రక్తకాలువలను పాడుచేసియు తాను సిరపడును.

అప్పు డప్పుడు ఈ బలహీనమైన అవయవము తిరిగి కొంచెము బలముగలిగి అన్యపదార్థమును నెట్టివేయ ప్రయత్నించును. ఈ ప్రయత్నమే రోగము. ఈ అన్యపదార్థ మే అవయవమును జెరుచునో దాని సంబంధమునుబట్టి రోగమునకు పేరు పెట్టుదురు. ఊపిరితిత్తులు, హృదయము, నేత్రములు, చెవులు, శిరము, కీళ్ళు మొదలగు వానియందు చేరి ఆయాసంబంధమగు పేర్లచే బిల్వబడుచున్నది. పేర్లు వేరైనను రోగమొకటియే. కారణమును ఒక్కటే. ఇదియే అన్యపదార్థ సంకలనము. ఈ అన్యపదార్థమును శరీరమునుండి బహిష్కరించి నప్పుడు రోగము తనంతటనే కుదిరి అవయవములు తిరిగి బలముజెంది వానివాని పనుల నవి సక్రమముగ జేయగల్గును.

అన్యపదార్థము మనము తిను ఆహారము చేతనేగాక మనము పీల్చు గాలివలనకూడ సంక్రమించును. నైర్యలుగాని సామాన్య జనులుగాని దీనిని గ్రహింపలేదు. రోగికి పథ్యము చెప్పునప్పుడు ఆహారపథ్యమును చెప్పుదురుగాని శుభ్రమైన వాయువును పీల్చవలెననియు, ఆహారములు మొత్తమునందును శుభ్రమైన వాయువుగల చోటను భుజించవలెను గాని వంటయింటి పొగలో తినకూడదనియు చెప్పుట నే నెప్పుడును వినలేను. రాత్రులు పరుండుగదియొక్క కిటికిలన్నీయు తెరచి యుండ

వలెను. చలివేసిన కప్పుకొనవలెనుగాని కిటికీలు మూయరాదు. గాలిలో నెట్టిజబ్బునులేదు. భగవంతుడు వాయువును మనలను బాధించుటకొరకు పుట్టింపలేదు. మన శరీరమునందు అన్యపదార్థ మున్నపుడు మంచిగాలిచే బలపడిన అవయవములు దానిని గెంటివేయు శక్తిగలిగి, నెట్టవేయ ప్రయత్నించును. ఈ ప్రయత్నమే రోగము. కాన మనకది మంచిదే. చెవులచుట్టు గుడ్డకట్టుకొని కిటికీలు మూసుకొని పరుండుట వలన గాలిచెడి మనకంత ఉపయోగపడదు. గాలి మంచిది గానపుడు ఊపిరితిత్తులలో జరుగు రక్తమును శుభ్రపరచు క్రియ సరిగా జరగదు. ఇందుచే కలుషరక్తము వ్యాపించి పోషకపదార్థములు లేమిచే అవయవములు చెడి జీరణక్రియ చెడి అన్యపదార్థము చేరును.

జలము, ఇతర పానీయములచే గూడ అవయవములు చెడును. ఎట్లన మనమెప్పుడును పరిశుభ్రమైనదియు, ఎక్కివాసన రుచి లేనిదియు, సూర్యకిరణములచే కాగు చుండునదియు, జలచరములచే దుష్ట పదార్థరహితము చేయబడినదియనగు ప్రవాహవాదకమును, ప్రకృతియందు దొరకునట్టి సితియందే గ్రహింపవలెను. అట్లుగాక చెడిననీటినిగాచి పుచ్చుకొనుట వలన దానిని గోల్పోయి, ఉపకారమును చేయలేదు. సరిగదా, అపకారమునుగూడ జేయును. పేగులలో జీర్ణమగుటకు నీటివలన కావలసిన సహాయము రాదుగాన ఆహారముతో బాటిదియు అన్యపదార్థమగును. ఇతర పానీయములన్నియు జీర్ణకోశమును జెరచుటచే తిన్నదింతయు అన్యపదార్థముగా మారును.

నిద్ర:—నిద్ర)లేకుండుటయు, అతినిద్ర)యు జీర్ణ శక్తిని పాడు చేసి అన్యపదార్థమును గలుగజేయును.

విహారము:— అతిసంభోగము వలనను, గుప్తరోగములుగల స్త్రీతో సంభోగమువలనను, సంభోగేచ్ఛచే మనస్సుచెడి రాత్రింబగళ్ళు ఆలోచించుచుండుటవలనను రోగములు కలుగును. రోగములు గలుగుటకు కారణమును తెలిసికొంటిమిగాను ఈ కారణములు గలుగుటకు తావీయక, సహజాహార సానీయ విహారములచే జాగ్రత్తగాచూడిన. రోగముగలుగుటకును ఆరోగ్యము చెడుటకును హేతువులేకు. రోగమువచ్చిన తరువాత కుదర్చుకొనుటకంటె రాకుండ జేసికొనుట శ్రేయస్కరముగాన యుక్తముగా నడచుకొని నీరోగులై ఆయురారోగ్య భాగ్యములుగల్గి ప్రజలెల్లరు సుఖింతురుగాక.

౭ ఆ హార ము

ఆరోగ్యము చెడుటకును రోగము వచ్చుటకును అన్య పదార్థమే కారణమనియు, ఆ అన్యపదార్థము అస్వభావిక వస్తుసేవనమువలనను, అధికముగా భుజించుటవలనను, ముఖ్యముగా చేరుచున్నదనియు వెనుకటి ప్రకరణములను చదివి యున్నాము. ఆరోగ్యమును కాపాడుకొనుటకుగాను స్వభావ సిద్ధమైనపదార్థము లేవో అస్వభావికమైన పదార్థములేవో స్వాభావికపదార్థముల నెంత సేవింపవగునో యచుసంగతి యీ ప్రకరణమందు చర్చింపబడును.

పశుపక్ష్యాది సమస్తజీవరాసులను పుట్టినదాది మరణించువరకును తమకు భగవంతునిచే నిర్ణయింపబడిన యాహారమును

ఏమార్పులను గలిగింపకుండ తిని జీవించుచున్నవి. సృష్ట్యాది నుండి నేటివరకు ఒకేవిధమైన యాహారమును ప్రకృతిసిద్ధమైన దానిని వంట మొదలగు కృత్రిమపద్ధతు లవసరములేకయే, రుచులను వేరుగ కల్పించనవసరములేక, ఏకాలమునందు, ఏస్థల మందు ఏవిదొంగునో వానిలో తమకు నిర్ణీతమైన వానిని తిని సుఖజీవనముచేసి ఏవిచారములేక మరణించుచున్నవి. మనుష్యు డట్లుగాక సృష్ట్యాదినుండియు అనేకరీతులుగా తన యాహార మను మార్చుకొనియున్నాడు. ఇంకను మార్చుకొనబోవు చున్నాడు. ఆ కారణముచే మనుష్యునికి దైవనిర్ణీతమైన యాహార మేదో తెలిసికొనుటకు సాధ్యముగాకయున్నది ఇట్టి మార్పులచే ఫలితముకూడ కనిపించుచునే యున్నది. స్వభావ సిద్ధమైన యాహారమును భుజించుచు ఆహారనిద్రామైథునము లను అవసరమైనప్పుడే సేవించుచు మలమూత్రాదుల నవసర ములబట్టి విసర్జించుచు జీవించెడి పశుపక్ష్యాది సమస్తజీవ రాసులను సూక్ష్మదృష్టితోబరికింపుడు. మనుష్యుడును మనుష్య సంబంధముగల జీవులునుదప్ప భూచరములును, జలచర ములును సగు సమస్త జీవరాసులును ఆమరణాంతము తమ యాహారమును తామే సంపాదించుకొనుటకును, ఆహారనిద్రా మైథునాది కర్మలజేయటయందును పూర్ణమైన శక్తిగలిగి, పరసాహాయ్యమును గోరక జీవించుచున్నవి. మగజీవులకు పుంస్తవ్యముగాని, ఆడజీవులకు పిల్లలనుగనెడిశక్తిగాని చచ్చు వరకును తగ్గదు. ఏయవయవముగాని శిథిలమై పనికిరాక చెడదు. వ్యాధులురావు. వచ్చినను వైద్యసాహాయ్య మక్కర లేకయే కుడుర్చుకొనగలవు. ఆగంతకముగా వచ్చు దెబ్బలు,

నరుకులు, గాయములు మొదలగువానినిగూడ తమ స్వంత
జ్ఞానమువల్ల తమ శరీర శక్తిచేతనే కుదుర్చుకొనుచున్నవి.
తన సృష్టియందలి యల్పజంతువులకే యిట్టి శక్తినిొసగిన పర
మాత్ముడు మనుష్యునకు మాత్ర మిట్టి శక్తుల నివ్వక నిత్య
రోగియై పరనాహాయ్య మవసరములేక ఒక ఘడియమైనను
జీవించుట కనర్హుడుగాను, బాల్య యశావన కౌమారదశలందు
క్రమముగా మార్పులను జేసి తుదకు వృద్ధదశయందు, కళ్లు
కాళ్లు లేక, పళ్లు చెవులు లేక, జీర్ణము చేసుకొను శక్తిలేక
బాధనొందునట్లు లేర్పరచి యుండునా? అజ్ఞానులైన జంతువు
లకు ఆహారమును ప్రకృతియందనుర్చిన పరాత్పరుడు జ్ఞానము
గల మనుష్యునకు ప్రకృతిసిద్ధమైన యాహారమును దయ
చేయక, ఆహారసంపాదనకుగాను సర్వవిధముల బాధపడు
నట్లును, సంపాదించిన పదార్థముల తినుట కనర్హుమగు
నట్లును తయారు చేయుటకు పలు బాములు పడునట్లును
విధించియుండునా! పక్షపాత మెరుగక సర్వసము
దైన పరమేశ్వరుడు అట్లెన్నడును చేసియుండడు. చిర
కాలమునుండి పలువిధముల పరిణామ మొంది తుద కా
పరమపురుషుని దెలిసికొని ముక్తిపొందుటకుగాను విచారణ
చేయుటకొర కొనంగిన జ్ఞానమును వృథజేసి అశాశ్వత మగు
విశ్వర్య సంపాదనయందును, తుణమైనను ఉండని రుచుల
గల్పించుటకును తన జీవితమునంతయు వృథ చేసుకొనున
ట్లేర్పాటు చేసియుండునా! నిష్పక్షపాతదృష్టితో విచారించిన
అట్లెన్నటికిని జరిగియుండదనియు, భగవంతునియజ్ఞలను
దిరస్కరించి మనుజుడే చెడియున్నాడనియు బోధ గాగలదు.

పచనాదికర్మలులేక పుట్టినది పుట్టినట్లే తినుజంతువు లారో గ్యవంతములుగా ఆమరణాంత ముండుటకును మనుష్యుడు పుట్టినదాది చచ్చువరకును, ఒక్క-నాడైనను పూర్ణారోగ్యమను భవించకపోవుటకును తగినకారణ ముండితీరవలయును. ఈ కారణమే అన్వభావిక జీవనము. సృష్టియందు పుట్టినది పుట్టి నట్లు తినక పృతి వస్తువును, పచన రచనాదిక్రియలచే విశేష రుచుల గల్పించి సేవించుటయు, తనకొరకే సమ సమైన సృష్టియు చేయబడినదను ఉద్దేశముతో తన కక్కరలేని హితవుకాని పదార్థములను పెక్కువిధముల మార్చి జిహ్వా కింపగు రుచిగలవానినిగా గూర్చి సేవించుటయు, ఆహార నిద్రాదులను, నిద్ర త కాలములందుగాక తన కిష్టమువచ్చినపుడే జరుపుటయు, మనముచేయు తప్పల నెల్ల సవరణజేసికొని తిరిగి తన నెప్పట్టిసతికి దెచ్చుటకుగాను శరీరము పడుపాట్లగు రోగమును మందులనెఱు కతినశిక్షులచే నణచియు పృకృతి విరుద్ధమైన నడవడిచే నా పృకృతమాతను ధిక్కరించినంపన తత్ఫలితముగా నిట్లు చెడియున్నాడు.

౧ స్వా భా వి కా హా ర ము

తినెడునాహారస్యనుబట్టి జంతువులను మూడు తరగతులుగా విభజింపవచ్చును, 1 శాకాహారులు 2 మాంసాహారులు 3 ఉభయభక్షకములు నని. అందు శాకాహారులను 1 గడ్డి, ఆక లములు దినునవి, 2 పండ్లు కాయలు దినునవి యని రెండు విధములుగా విభజింపవచ్చును. ఆ యా జంతువులకు నాని యాహారమును సగపాదించు కొనుటకును, నమలుకొనుటకును, జీరము చేసుకొనుటకును అనుకూలించునట్లు అవయవము

లేర్పడియున్నవి. మాంసాహారులకు శాకాహారము భర్తించదు. శాకాహారులకు మాంసాహారము భర్తించదు. మాంసాహారులకు పిల్లి; కుక్క- జాతి జంతువులకు నమలు దంతములతో పనిలేనందున శాకాహారుల దంతములవలె బల్లపరుపుగా నుండక కొనలుదేరి కొరుకుట కనుకూలము. నుగడును. వీనికి చీల్చుటకు కోరలుండును. ఈ కోరలు ఇతర పశుకంటె పొడుగుగానుండి ఆవి సరిగా అమరునట్లు పనికెదురుగా దవడలయందు కాళ్ళిస్తలముండును. పై కొరుకు పళ్ళును క్రిందివియు నొకదాని పక్క నొకటి కాళ్ళిలేకుండ వచ్చి మాంసమును విడదీసివేయుటకనువుగ వాడిగానుండును. దవుడలు పైకిని క్రిందికిని కదిలునుగాని పక్కలకు ఆడవు. కోరలు వంకరగానుండి గుచ్చినపుడూడిరావు. వీనికికాళ్ళును వాడియైన గోళుండును. వీనిపేగులు వీని పొడుగునకు 3-5 రెట్లు మాత్రమే యుండును. శాకాహారుల కట్లుగాదు. అందు గడ్డిగాడముతిను ఆవునకు పై చాడయందు మునిపళ్లులేవు. గాని పైచిగురు గట్టిగానుండి నొక్కి క్రిందిపళ్ళతో లాగుట కనుకూలములు. దంతములు తిరుగలివలె బల్లపరుపుగానుండి నమలుట కనుకూలముగా నుండును. చాడలు అన్నివైపులకును ఆడును. నాలుగుజ్జేర్ణాశయములుండును. వీనిపేగులు వీనిశరీరమునకు 20-28 రెట్లుండును. ఫలమును కాయలను తినుకోతికి కోరలు వంకరగానుండవు. తక్కినపశుతో సమముగానుండును. కాయలను కొరుకుటకుగను కొంచెము వాడిగానుండును. దంతములు నమలుట కనుకూలముగా నుండును. వీనిపేగులు వీనిశరీరమునకు 10 లేక 12 రెట్ల పొడుగుండును. మనుష్యుని

పక్ష పరీక్షించిన వీనిపళ్ళలనేయుడును. గాని మాంసాహారుల పళ్ళలనే నుడవు. పేగులు వీనిపేగులవలె 10 లేక 12 రెట్లు పొడుగేయుడును. మాంసాహారుల పేగులు చాని శరీరము లకు 3-5 రెట్లమాత్రమే యుడును. జీర్ణాశయములోను పేగులయందును స్రవించురసములు మాంసభక్షకజాతువులకు మాంసమును జీరముచేయుట కనుకూలించియుండును. మనుష్యునకును, కోటికిని వచ్చు కాయలు జీరమగుటకుమాత్రమే తగియుుడును. గాన వీనినిబట్టి మనుష్యుడు మాంసాహారి కాడనియు, ఫలాహారియనియు గ్రహించవలెను. (ఫలాహారము నూడి క్రమముగా చిరకాలాభ్యాసముచే మాంసాహారము నూడ అలవాటు చేసుకొనియున్నాడు, అందువల్లనే ఆరోగ్యమును పోగొట్టుకొన్నాడు.)

మాంసము జాతువుచచ్చినగాని రాదు. దుర్వాసనగానుండును. అలవాటుపడని మనుష్యులు చూచినంతనే భయోత్పాతముగా నుడి వికారము వచ్చును. మాంసాహారిమే ముఖ్యముగా జీవముగాగల జాతులుగల దేశములయందు సయితము వీధులపెట బహిరంగముగా మాంసము తీసికొనిపోరు. అనేక విధముల శాగవరచి ను సాద్రవ్యములగలిపి పక్ష్యము చేసినగాని దుర్వాసన భరింపశక్యముగాదు. ఇతరదేశముల మాట చెప్పుచు సకలశాక ఫలసస్య సమృద్ధిగల మనదేశమునాగి దానియవసరములేక నుభజింపము చేయవచ్చును. మాంసము తిను విధాలే శాకాహారులు, ఫలాహారులు అంత బలము గలిగియుండరని కొందరి పిచ్చినమ్మకము. మాంసము ముట్టి బాగ్మణులలో బలాధ్యులెంతమందియు! శాకా

హరియైన ఏనుగు బలమునగు దేనికిని తీసిపోదుగదా!
మాంసాహారులగు జనులకంటె శాకాహారులే అధిక బుద్ధి
బలము, శాంతస్వభావము గలిగియుందురుగాన మనుజుడు
 మాంసాహారికాడు.

ఏప్రాణియెక్క ఆహారమునైనను స్థిర యిండుటకు ఆయాప్రాణు
 లయందలి శక్తికూలను పరీక్షించిచూడుడు. పిల్లి ఎలుక
 మీది కురుకును. చిన్న పురుగులబట్టి భక్షించును. ఆరదూడ
 పచ్చికను నమలును. పాము పిల్లికి పునుష్ట కొనును. చిలుక పిల్లి
 శల్లను కొరుకును. పులి పిల్లి మేక పిల్లిను అమాంతముగ కొరికి
 తినును. ఇవన్నియు తమకు భగవంతునిచే నిర్ణయింపబడిన
 యాహారమును పుట్టుకతోనే గ్రహించి ఆయాహారముకొరకే
 ప్రయత్నించుచుగాని వేరువిధమైన యాహారముకొరకు వెదకు
 కొనవు. ఇట్టి శక్తినే (Instinct) జన్మాంతరజ్ఞానమాదురు. ఇది
 నేర్ప నక్కరలేకయే గల్గును. పాలు విడచు పుట్టికి తమకు
 స్వభావసిద్ధమైన యాహారమును అవే సంపాదించుకొనును. ఇక
 మనుష్యుల పిల్లలను జూడుడు. అన్నప్రాశన రోజున పండ్లు
 మాంసము మొదలగునవి ఎదురుగానుంచిన వక్షుచుందు ఏవి
 తినుటకు ప్రయత్నించునో చూడుడు. మాంసమును చూడ
 నైనను చూడరు. చూచి భయపడును. పండును మెటనే
 నోటబెట్టుకొనును. 5 లేక 6 సంవత్సరముల బిడ్డలకూడ
 తమ తల్లిదండ్రులచే బోధింపబడకున్న మేక పిల్లిను కొరు
 కొనితినివలెనని ప్రయత్నింపరు. మేకలోని మాంసమే తమకు
 తినుటకు పెట్టినారన్న సంగతియే యెరిగియుండరు. ఇట్టి సంగ
 తులనుబట్టి మనుష్యుడు మాంసాహారికాడని నిర్ణయింపనగును.

మూసాహారులు కాని జాతులలోకూడ అనారోగ్యము లేక
బోలేదు. దీనికి కారణము స్వభావసద్ధముగా ప్రకృతియందు
దొరికి మనుష్యాహారముగా సృష్టింపబడిన పదార్థములనై నను
ప్రకృతియందు దొరకినట్లు భుజింపక, రుచుల దేవత నారా
ధించుటకొరకు షక్వపరచియు, ఉప్పు, కారము, పొచదార,
పరిమళద్రవ్యములు చేర్చి జైలమునందువేసి, వానికి లేనిరుచుల
గల్పించి తినుటచే వీనిని జీర్ణము చేసికొనుటకు తగురసములు
మన జీర్ణకోశములందు లేక సరిగా జీర్ణములుగావు. ఉండవల
సిన కాలముకంటె అధికకాలముజీర్ణకోశమునందుండి, పులిసి,
బురబురపొగును. అందువల్ల గోగినవేడిచే అవయవములు
తమశక్తిని గోల్పోవును. ఇంతేగాక రుచికల్పనచే జీహ్వోద్రి
యము సహజశక్తిని గోల్పోయి యధికముగా లోనికి జొర
నిచ్చును. వీనిని జీర్ణముచేసికొనుటకు సదా పనిచేయు జీర్ణ
కోశము శాంతి నెరుగక కొలదికాలములోనే చెడుచున్నది.
ఇక జీర్ణకర్మ సరిగా జరుగక తినెడు పదార్థమంతయు అన్య
పదార్థమేయగును. పూర్వమువలె స్వల్పపదార్థమునుండి తనకు
గావలసిన యాహారమును తీసికొనలేదు. అందుచే విశేష
ముగా తినవలసివచ్చును. తినిన దానిలో గొప్పభాగ మన్యపదా
ర్థమై శరీరశక్తిని తెచ్చి అనారోగ్యమును గలిగించును. గాన
ఈ కఫలాహరములనై నను గృతిమఘ్నతలచే మార్చి తినుట
చేతకూడ అనారోగ్యము గలుగుచున్నది.

అనేక తరములనుండి మనుష్యుడు పక్వాహారభక్షణము చేయు
చుండిన హేతువుచే అపక్వాహారమే మనుజుని కేర్పడిన తిండి
యని చెప్పిన నూటికి తొంబది తొమ్మిందుగురు నవ్వుదురు.

అయినను మరుజజాతియొక్క ప్రస్తుతస్థితిని బట్టిచూడ నిష్ప
టికే ఆరోగ్యము చెడియున్నదనియు, పూర్వము మాన్పు
జరుగకున్న సచిరకాలములోనే యంతరించునట్టి గుడ్డితికి రాగ
లదనియు కోచుచున్నది. పాశ్చాత్యపండితులు అనేక పరిశోధ
నలచే అపక్వాహారమునందే జీవసత్తులు గలవనియు, వీనిని
సజీవములుగానే భుజించవలెననియు నిర్ణయించియున్నారు.
ఈ సిద్ధాంతమును పండితులు బోధపరచుకొనుచున్నారుగాని
చిరకాలాభ్యాసమును వదలలేనియున్నారు. మనోనిగ్రహము
కలనారు కొందరు (వేయికొక్కరు) పశ్చిమతత్వమును
గ్రహించి మఱలేని సహజాహారమును దినగోరినను మూఱులు
వారిని నిందించియు, రాక్షసిపట్టపట్టి వారిని తిరిగి పూర్వపు
తప్పుడుతిండికి సురలించెదరు. ప్రపంచమంతయు రోగభూయి
వృత్తి యున్నందున నిత్యము వైద్యసేవయు, మందుల సేవి
చుటయు దప్పటలేదు, సరిగదా అనారోగ్య మెప్పుటియట్లే
యున్నది. అందువలన కొద్దిమంది అపక్వాహారులు బయలు
దేరిరి. వీరుకూడ తమరు తీసికొను అపక్వాహారమే సత్వమైన
తిండియని గ్రహింపక ఎప్పుడు తిరిగి పూర్వపుతిండికి మరలు
దూమా యని చూచుచు కొంచె మారోగ్యము గలుగగానే
వైద్యుల దుర్బోధచేతను, భార్యయొక్కయు, బంధువుల
యొక్కయు, నితరసంఘముయొక్కయు బాధల పడ లేకయును,
జిహ్వాచాపల్యముచేతను తిరిగి మామూలు పదార్థములనేతిను
చున్నారు. నిష్పక్షపాతబుద్ధితో విచారించిన ప్రస్తుతము మాన
వులు తినుతిండి సహజమై ది కాదనియు, అసహజమైన తిండి
తిని పశ్చిమతాతను ధిక్కరించుటచేతనే లోకమంతయు నిట్టి

దుస్థితిలో నున్నదనియు దోచకమాచదు. ప్రకృతిమాత దయా
 శాలినియైనను తన శాసనముల మీరినవారియందు జాలితేక
 తగు శిక్ష విధించకమానదు. ఆశిక్షచే అనారోగ్యము, రోగము,
 ఆకాలమరణము, ఆయుఃక్షీణము, వికృతాకారము, అంత
 కంతకు పీలయగుట తుదికు నేలములగ చెట్టనకు నిచ్చెన
 వేయునట్లు జనసంతతి మోరుటయు తటస్థించుచున్నది. వీని
 కన్నిటికిని గారణము అసహజాహార సేవ మైయుండ దానిని
 గ్రహించితేక బాంధ్యవివాహములని కొందరును, తగినంత
 సత్వవనిచ్చు నాహారమును విస్తారముగా తీరకపోవుటయని
 మరికొందరును, మరి పెక్కు విధముల సమాధానము చెప్పె
 దరు. సహజాహార సేవవలన యుక్తవయస్సు గానుండ
 కాముముప్పుగ. చష్టసంకల్పములు గలుగవు. రోగములెక్కు
 వగానుండుట తిండి యెక్కువగాను అధికబలమైనదిగాను తిను
 భాగ్యవంతులయందే గాననగును. తక్కువతిండిచే రోగము
 గలుగదు. ఆయుఃక్షీణమును గాదు. శక్తిహీనముకూడ గలుగదు.
 పాటుపడు కూలీలయందే బలమైనవారును, చాలకాలము
 బ్రతుకువారునుగలరు, వీనినన్నిటినిబట్టి మనుష్యుడు సహజా
 హారిగా మారక యారోగ్యమును బొందలేడు. గాన సహజా
 హార మెట్టిదో నిర్ణయించవలెను. సనుస్తమైన జీవకోటికిని
 తాము నివసించు ప్రదేశమునందు కావలసినంత యాహారము
 లభించు చున్నది. అట్లే మనుష్యునకును చాను నివసించు ప్రదేశ
 మునందు విశేషశ్రమ లేకుండ - నేకాలమగ దేశాకములు,
 పండ్లు దొరకునో అవియే సేవిపవలసిన సహజాహారములని
 చెప్పవలసియుండును. మిక్కిలి శీతలదేశములందు చెట్టుచేములు

బయలుదేరవు. అవి నివసించుటకు తగినవికావు. గాన వానిని
 విడచి సస్యసమృద్ధిగల తావులయందే మనుష్యులు చేరి
 యున్నారు. ఈ ప్రదేశములందు గూడ సహజముగ బెరుగు
 శాకములను ఫలములనేగాక నితర ప్రదేశములందు బెరుగు
 వానిని తమ తెలివితేటలచే పెంచుచున్నారు. ఇట్టి పదార్థ
 ములకూడ అసహజములనియే చెప్పవలెను. మరుజుని నాగ
 రికత తోబాటు సస్యములు, పండ్లు, మనుష్యులు తిన జాతువులు
 పూర్తిగా మారియున్నవి. ఉష్ణప్రదేశమును పెరుగువానిని
 శీతల ప్రదేశములంగను, శీతలప్రదేశములంగు పెరుగువానిని
 ఉష్ణప్రదేశములంగను పెంచుచున్నారు. శీతకాలపు పంటలను
 వేసవియందును, ఒక కాలమునందే పండివానిని సావర్ణరము
 నొపగునను పండిచుచున్నారు. ఇట్టి విపరీతస్పృశి ప్రకృతి
 విరుద్ధము గాన నిట్టివి పనికిరావు. స్పృశియందు వేసవి
 కాలములో దొరుకు పండ్లు, కూరలు మొదలగున వన్నియు
 వైద్యసిద్ధాంత ప్రకారము వేడిచేయనవియు, శీతకాలము
 నందలివి చలవజేయనవిగా నున్నవి. అవి అట్లయ్యుండట
 ఆరోగ్య దాయకముగాని ప్రకృతి విరుద్ధముగ వానిని
 మార్చుట గాదు. ప్రకృతియందు లభించ వస్తువులను
 పచ్చివిగా, అవి దొరుకు కాలములయందు మాత్రమే
 సేవించుట ధర్మము. ఇంతమార్పు జరుగుటకు గొన్ని శతాబ్ద
 ములపట్టును. అందువలన క్రమముగా సహజహారమునకు
 మార్చవలసి యున్నది. అందుచే కొన్ని మార్పులతో సహజ
 హారమును సేవించుటకు అంగీకరించ వలెను.

క వం డి న ప ద్ధా ర్థ ము లు

చిరకాలము నుండి వండిన పద్ధాంతుల దిగుటచే మరుష్యుని యవయవములును వానిపాటవమునుదప్పియున్నవి. తిరిగి వానిని బలముగల వానిగజేసి యవి నెరవేర్పవలసిన పనులనుతగియట్లు నెరవేర్చునట్లుచేయుటకుగాను పరిస్తూతమందు కొంత వాటతప్పదని తోచుచున్నది. మనోనిగ్రహము గల వారికే యుద్ధాకులు నాగవు. గాని మనోనిగ్రహము గల వారరును. అందుచే వంట తప్పదు. ముఖ్యముగా దంతములు, పళ్ళుబలహీనములై యున్నవి. కోతులవలె పచ్చికాయలను కొరికి తినుటకు తగినంత బలము వీనికి పోయినది. చాల మందికి యశావసుంజే పళ్ళూకి పోవుచున్నవి. తిరిగి ఆహార పద్ధాంతుల దెచ్చుకొను శక్తియు తగియరాదును. కాన వంట వీరివిషయమందు కావలసియున్నది. ఇట్టి వారినికూడ సహజా హారులనుగ మార్చవలెననిన కొంతమందికి వంట అక్కర లేకూడ రుచించుపండ్లును, వండిన ఆకుపూరలును, శాకములును, గోధుమవాటి ధాన్యమును, పప్పుదినుసులును వండి తినవలెను. మరయు తినవలసిన పద్ధాంతులను వేరువేరుగా తెలిపెదను. ధాన్యము లన్నిటిలోను ఉత్తమమైనవి గోధుమలు. వీనిని పొట్టిపొట్టికూడ విసరి రొట్టెగాను జావగాను అన్నముగాను వాడవచ్చును. కూరగాయలను ఏకాలమునందు దొరకు వాని నాకాలమందు ఉపయోగించ వలెను. నీనిపై బెరడు తీరుకూడను. వాడుటలో చాల నీళ్ళుపోసి ఆనీటిని పారివంచకూడదు. ఇగురుటకు తగినన్ని నీళ్లను మాత్రము చల్లి సన్ననెగను మగ్గనివ్వవలెను. ఇంకను

కొంచెము నీరున్నట్లును వరిపిడిగాని గోధుమపిడిగాని చల్లి
 ఇగర్చవలెను. అంజేగాని వానికి ఉప్పుగాని, వాగుపుగాని
 చేర్చరాదు. ఆవిరిమీద ఉడికించిన యెడల బాగుగ రుచిం
 చును. పచ్చి పచ్చడులుకూడ నుపయోగింపనగును. పోతి
 భోజనమందును నిమ్మకాయగాని దాని తరగతిగోచేన పుల్లని
 రసముగల మరి యేకాయగాని వాడవలెను. అవసరమైనపు
 డీపుల్లని రసములు కూరలయందును పచ్చమలయును
 జేర్చనగును. పులుపు నందు ఆహారమును జీర్ణముచేయు
గుణముగలదు. పులుపు దాహమణచును. మనవారు ఆద్యంత
 ములని చెప్ప నేతి మజ్జిగలతో నేమియు పోసక లేకు.
 పులుపు, చారు మొదలగు ద్విపదార్థములకూడ వదలతిగ్గవే.
 గోధుమలు మాత్రమే తినదగినవైనను ఉష్ణదేశములందు
 పండెను వరిధాన్యమును జొన్న మొక్కజొన్న మొదలగు
 నవియును కూడ వాడవచ్చును. అన్ని ధాన్యములలోను వరి
 సత్తువలేనిది. దీనిని మరలయందు తెల్లనిబియ్యముగా చేసి
 వాడుచున్నారు. దీనిలో సత్తువగలతపుడు తీసివేసగాని
 తెలుపురాదు. ఆ బియ్యమునుకడిగి అన్నముచునాచి తిను
 టచే నిస్సత్తువయైన అన్నము ముకు లభించును. ఇది దేహ
 పోషణకు పనికి రానందున పెక్కురోగములు గలుగుటకు
 కారణమగుచున్నది; గాన తప్పుడు గల చేబియ్యము వ్రాడ
వలెను. గంజి వార్చక అతీసరు పెట్టవలెను. మరబియ్యము
 నందు ఆరోగ్యములేదు. మరలవేడిచే కొంతవరకు పచనకర్మ
 జరుగును. గాన తిరిగివాడుటచే ననారోగ్యమగును. దంపుడు
 బియ్యమే తినదగినవి. పప్పుదినుసు లన్నియు దినవచ్చుచుగాని

గింజలపై పొట్టతో వాడవలెను. పొట్టనందు పోషక పదార్థములను తీసికొని సత్యమేమైనను ఆ పొట్ట ఆహారపదార్థములను అరిగించి ప్రేగులకు మలముట్టుకొనకుండ జూర్చుటయందు మిక్కిలి తోడుపడును. సరిగా విరోచనముగలుగుట బలమైన పదార్థములతోబాటు కొంత పనికిమాలిన చెత్త కూడ అవసరమే. ఈ పొట్టును, కూరగాయలమీది బెరడును, పిప్పిపదార్థమును ప్రేగులను శుభ్రపరచి విరోచనమును జేయుటయేగాక తాముకూడ శరీరములో నిలువక మలముతో పోవుచుండును. విరోచనము జారీగా అగుటకు మనకు గొంచె విసుక నేనువులుకూడ గవలసియున్నవి. ప్రకృతీయం దివి కాయల బెరడు నంటియుండును. కడిగినను పోవు గాని బెరడు తీయుటచే బోవును. ధాన్యములందు పొట్టతోజేయుండును. పచ్చితిండి తినువారి ఇసుకగల బెరడుతోను, పొట్టతోను తిందరుగాన నతి సులభముగ వారికి జీర్ణమగును. వాడుకొని తినువారికి ఇసుక లభించదు. గాన సముద్రపుఇసుక కొంచెము ప్రతిభోజనాంతరమును ముంగవలెను. నాలుకపై డబ్బెత్తుఇసుకను వేసుకొని ద్రవముతో గలియవలెను అగి ముంగవలెను. పచ్చితిండి తినువారికి ధాన్యములతోను పప్పులతోను అవసరములేదు. సర్వకాలముల యందును, రుచ్యములును శరీరపోషకములును అగు ఫలములును శాకములును దొరుకును. పప్పుదినుసులును లేతవిగానున్నప్పుడు తినుట కనుకూలముగ నే యుండును. అట్లే జొన్నలును, మొక్కజొన్నలును లేతవి - నుండిన తినుట కనుకూలములే. వంటతోబాటు పండిన పంటలను నిలువజేయుటయును

అవనరమగుచున్నది. ధాన్యములతో పనిలేక సుఖముగా జీవించుట కేకారితయునులేదు. ధాన్యములను తినవలసివుడు గోధుమలను, మొక్కజొన్నలను, పప్పుగిజలను నానబెట్టి, మొక్కలు మొలపించి, ఖద్దరు గుడ్డపూద ఆరవిప్పి, నానిని, గొబ్బరితోను, వేరుశనగతోను, ఫలములనుగూడ జేర్చుకొని సేవింపవచ్చును.

పచ్చివస్తువులలో నొక తేతవస్తువులను దినిన వస్త్ర ఆరోగ్యము వృద్ధిచేయును. వలయున నివి బహుశ్రేయకర జీర్ణమగును. పళ్ళిలో దోరగాయలు ముగ్ధిపక్షకములు ముంచివి. పచ్చికాయలు కడుపునొప్పిని బుట్టించుచును. మన ప్రేగుల యందు జీర్ణముగాక, పైకివెడలిసోక యుగా ముట్టపదార్థము చేరియున్నప్పుడే పచ్చికాయల తమతోబాటు దానినిగూడ జీర్ణముజేసి మిగిలినదానిని మలముగా త్రోసివేయ బ్రయత్నించును. అందుచే బిగుసుకొనిపోయిన మలమును జార్చుటకు ప్రేగులు విశేషచయత్నము చేయవలసి యుండుటచే కడుపునొప్పియు, నీళ్ల విరోచములును గలుగును. ఈ క్రియచే కడుపునందలి దుష్టపదార్థవిమోచన మగుచు గాని దోషము కాదు. పుష్టన్నోరుచిగా నుండుటచే నిధికముగా తినుట సంభవించును.

అందువలన బహులేతగా నున్నప్పుడును, ముడుటకు సిద్ధముగా నున్నప్పుడును సమస్తకూరగాయలను వాడవగును. సృష్టియందలి పదార్థములన్నియు తినుటకు పనికిరావు. అందు మనుష్యునికొరకు కొన్నియు యితరములకు జీవగామల

కొరకు మరికొన్నియు సృష్టింపబడినవి. కాన నేవస్తువులు సహజముగ దినుటకు రుచిమహో నానినే మనము తివ దగును. ఈ కూరగాయలే వండి తినినను ఆరోగ్యము నిచ్చుచుగాని, స్వతస్సిద్ధముగ చేరుగనుండు కాకర, చేరువొట్ల, ఉస్తీ మొదలగు కాయలును, దురదగనుండు కంద, నల్లేరు మొదలగునవియు, వగరుగనుండు నవియు, కారముగనుండు నవియు నైనశాకములు వండినను అంత యారోగ్యము నీయజాలవు. గాన నవి మఃకంతగా దినుటకు బనికిరావు. ఈవస్తువులను దిను విధము మూడు వివరించెదను. అనుభవము గలవారికిగాని తదితరులకు ఇబ్బతిండి మరుఘ్నము తినవలెనని తెలిపిన వింతగా నుండక మానను. వైద్య నాంప్ర దాయులకుచు రసాయనిక శాస్త్రజ్ఞులకుచు గూడ వింతగా నుండును. శాస్త్రజ్ఞుల కీతిండిని బోధించిన యెడల వారు పరిహసింపకమాండు పారిశాస్త్ర ప్రకారము శరీరముచందేయే పదార్థములున్నవో అవి వృద్ధియగుటకుగాను ఆయా పదార్థములు గల వస్తువులను దినుటయే కర్తవ్యము గాని పచ్చికాయలును, రుచిలేని వంటలు, ఉప్పు, కారము, సున్నము, లోహములు లేని పదార్థములు గల భోజనమెల్ల మరుఘ్నము జవసత్త్వములు కలిగి జీవించుట కుపయోగించునో తెలియ జాలరు. ఈశాస్త్రజ్ఞులకునేచెప్పునమాధారమిది. మరుఘ్నము తన తెలివిచే అనేక పరిశోధనల జేసి పెక్కుశాస్త్రములను గనిపెట్టియున్నాడు. చచ్చినశవము లన్నిటిని కోసి శరీరముదలి వేరువేరు అవయవములను అవి చేయుపనులను కనిపెట్టి తిన్నా వస్తువులయం దిమిడియున్న పదార్థజాలమును రసాయనిక

శాస్త్రప్రకారము కనుగొని ఏవేని ఎంతెంతకలిపిన శరీరము నెట్లు పోషింపగలవో తెలిసికొని కృత్రిమాహారములను గల్పించి ప్రకృతిని ధిక్కరించితినని సంతోషించు చున్నాడు. ఫలితమును జూచినపక్షమున సహజాహారమును తీని జీవించు శశుపక్ష్యాదులు నీరోగులై దీర్ఘాయుర్దాయము గలిగి యుండుటయు, మానవకోటి యారోగ్యము చెడి నింతరము రోగములచే పీడింపబడి యల్పాయుర్దాయ మతులగుటయు వీరి పరిశోధనలన్నియు సత్యములు గాజూరవనియు, సర్వజ్ఞుడగు పరమేశ్వరుని మహిమల గనుగొనుటకు మనష్యమాత్రుఁ డెన్నటికిని శక్తిమంతుడు గాజాలడనియు దెలిసి గలదు. నిన్నటి సిద్ధాంతములు నేడబద్ధమును, నేటిసిద్ధాంతములు రేపబద్ధము లగు చుండుటయు, పూర్ణత్వ మెప్పటికిని లేక వృద్ధియగు చుండుటయు, మన కించిజ్ఞత్వమును బోధపరచును. నాగరికత వృద్ధియయిన కొలది శాస్త్రజ్ఞాన మధికమగు చున్నదని మన మెంత సంతోషించినను నిజమున కెన్నటికిని మార్పులేని గాన మార్పుజెందు శాస్త్రములన్నియు సత్యములుగావని తెలియ వలెను. గుడ్డివాం డేనుగుయొక్క వర్ణనయందు దెబ్బలాడి నట్లు నేటిశాస్త్రజ్ఞులును దెబ్బలాడుదురేగాని తత్త్వము వానికి తెలియదని చెప్పవలయును. మొన్నమొన్నటి వరకు నారింజ కాయ జలుబుచేయ నను సిద్ధాంతముపోయి నేడు సర్వరోగము లందును నారింజకాయ పథ్యమైనది. కొన్నాళ్లు కలరాగాలివల్ల వ్యాపించుచున్నదను సిద్ధాంతముపోయి నేడు నిజవల్ల వ్యాపించు చున్న దనుచున్నారు. మసూచికము, టీకాలు, సర్వవ్యాధుల మీద పనిచేయు ఇంజక్షనులు నేడు శాస్త్రజ్ఞులచే నిషేధింప

బిడుచున్నవి. ఉడికిన వస్తువు నేగాని తినకూడదన్న సిద్ధాంతము పోయి వండిన యెడల విటమినులు చచ్చిపోవునుగాన పచ్చి వస్తువులే తినదగినవను సిద్ధాంతము వ్యాపించుచున్నది ఇక ముందెట్టి సిద్ధాంతములు రానున్నవో తెలియదా. మరియొక సిద్ధాంతము బయలు దేరువరికు నిజమై, తరువాత అబద్ధమగు సిద్ధాంతముల నెట్లనమ్మగలము?

మన కాసిద్ధాంతములతో పనిలేదు. పశుపక్ష్యాదులవలె సృష్టియందలి వస్తుజాలములో ఊనకు కంటికిని ముక్కునకును నాకికును ఇంపగు వస్తువులను మనకు కావలసినంతే తినుటయు, ఆకలియయినపుడు భుజించుటయు, దాహమైనపుడు మంచినీళ్లు మాత్రము తాగుటయు మనము చేయవలసిన పని. ఇంతకంటె శాస్త్రజ్ఞానముతో పనిలేదు. ఆకలి యగునపుడు సమస్తపదార్థములను రుచిగానేయుండును. ఆకలిగానపుడును, వస్తువు రుచించిన పోయినను మనదేహమున కాహార మక్కర లేదని గ్రహించవలెను. ఇదివరికు మనము చాలకాలమునుండి రుచులకలవాటుపడి యుండుటచే ఉప్పు, కారము, పొగుపు, సువాసన ద్రవ్యములు చేర్చని వంటకములుగాని, పచ్చి యాహారముగాని వెంటనే రుచింపనిమాట సత్యమే. అసహ్యమైన యీ వంటకముల కలవాటుపడిన జిహ్వమీద నొక విధమైన గారిపట్టి యుండును. అందుచే సునిశితమైన దాని జ్ఞానము చెడియుండుటచే నది సహజమైన యాహారము నందలి రుచిని గ్రహించలేదు. కాని కొద్ది రోజులలో జీర్ణకోశము బాగుపడినపుడు తిరిగి దానిశక్తి దానికి రాగలదు. అప్పుడు ప్రతివస్తువును రుచిగానే యుండును. ప్రపంచములో మనము

తీనుట కేర్పడిన సమస్తవస్తువులు నేదోయొక రుచినికలిగి
 యున్నవి. ఆరోగ్యవంతున కాకుచి తగినంత సగుపాయముగా
 ముండను. ఆరోగ్యము చెడినవారి కవి రుచి, పుష్ప, ఉష్ణ, శర
 ములు మొదలగునవి చేర్చినగాని వంటకములు లోపలకు
 పోవు. అట్టి సమయములందు లంకణముండటగాని సైచి
 నంత మాత్రమే తీనుటగాని యవసరము. ఆరోగ్యము
 గలుగునంతవర కట్లు తీనిన నారోగ్యము కలుగగానే అకలి
 యను, రుచియను, తిరిగి కలుగను. జ్ఞానములేని శశుపత్యూ
 దులవలె జ్ఞానముగల వనుష్యుడకూడ వంటలేకుండ వివిధ
 ములైన రుచులుగల్పించుకొని తినకుండ పచ్చియాహారమును
 దీనుటయు, పుడుగలకును, శుభకార్యములకును అనేకము
 లగు పిండివంటలతో సంతర్పణలు చేయకుండ నుండుకెట్లు?
 టిప్పారీలు, విందులు, వింతవింతరకముల వంటకములు ఏమి
 కావలసినది? యని ప్రశ్న రాకమానదు. ఆరోగ్యమునుగోర
 వారెల్ల నాగరకతకు సమస్తమిచ్చి ప్రకృతికి తిరుగవలసిందే.
 ప్రకృతిమాతయొక్క శాసనము లనుల్లంఘనీయములు. శాసన
 ములమీరి నడచువారి నామె నిర్దయతో దండింపకమానదు.
 జ్ఞానమునాగరకతయం దారోగ్యమునకు తావులేదు. ప్రకృతి
 యందు ఆహారము శరీర పోషణనిమిత్తమేగాని గొప్పకొర
 కును, రుచులదేవలె నారాధించుటకును గాదు. అందువల్ల
 నారోగ్యమును గోరువారి కొరకే ప్రకృతి సంబంధమగు
 ఆహారమునుగూర్చి చెప్పుచున్నాము. తప్పునడత నడవవలెను.
 శిశుయుండకూడదనిన ప్రకృతిమాత లంచగొండికాదు. ఈ
 యాహారమెట్లు నోటికి పోవలెనని గూలోచింప నవసరము

లేదు. చిరకాలాభ్యాసముచే గ్రహించియు, నధిక జ్ఞానము గలిగి దైవసమానులగు కూనేమహరివారి తత్త్వోచారణచే గలిగిన స్వల్పజ్ఞానముతో పైప్రశ్నకు సమాధానము చెప్పుచున్నాను.

పైత్యరోగికి పంచదారయు చేదగునన్నట్లు అజీర్ణముగల వారి కెట్టి యాహారమును రుచింపదు. ఆరోగ్యవంతునకు ఆకలిని తృప్తిపరచుట కెట్టి యాహారమును రుచిగానే యుండును. రుచియను ది వేరుగాని నిజముగా లేను. ఒకేవస్తువు వేరు వేరు సనుయములందు వేరువేరు రుచులు గలదిగ గనబడును. ఎట్లన, పంచదార తినినవోటికి అరటిపండు చెప్పుగానుండును. నారింజకాయ తినినవోటికి పంచదార యంతటియ్యగానుండును. గొల్లవా డొకిడు ఉసిరికకాయ తిని నీళ్లుత్రాగగా తియ్యగా నుండెట్లు. వాడు తాను త్రాగిన కొలనిగొని నీరు తియ్యగా నుండెనుకొని తన కానడిలోని పాలనుపారబోసి ఈ నీళ్లను గొట్టకొని వెడిలెనట. అట్లే అధికరుచుల కలనటువడి జీర్ణకోశము చెడుటచే నాలుక తన సహజమృగత్వమును రుచుల గొను శక్తిని బోగొట్టుకొని యున్నది. అందువలన సహజమైన శాకాదలయండిలి రుచుల గ్రహించ జాలకున్నది. ఉప్పు కారముల మాని రుచులగల్పించకుండ నొక నెల రోజులు తినిన యెడల జీర్ణకోశము బాగుపడి నాలుక తన సహజశక్తిని సంపాదించుకొనును. అంతటినుండి పరివస్తువును రుచిగానే యుండును. ఆకలివీరువరికు తినుటకు తగు రుచి గలిగి యుండును. అధికముగా లోపలకుపోదు. ఆమనుష్యునకే నేడు కొంచెము ఉప్పుచేర్చి వస్తువులకధికరుచి గల్పించి

తినుచునుము. ఆరుచి చిరకాలముండను. దానికలవడిన నాలుక మరి కొంచె ముప్పును గోరును. ఇట్లే కొద్దికాల ములో విశేషరుచులు గావలసి యును. శీతోష్ణములు సుఖఃఖములు మొదలగు ద్వంద్వములవలెనే రుచిపూడ మితిలేనిది. ఆకిలి తీరుటకు రుచితో నిమిత్తములేకు. ఇట్టి యాహారము శరీరపోషణ కుఁకయోగించునా? వైద్యశాస్త్రజ్ఞులు మనుష్యాహారమును పిండిపదార్థములు, మాంసకృత్తులు, కొవ్వుపదార్థములు, ఉష్ణము, లోహములు, సున్నము, మొదలగువన్నియు నానికేర్పడిన పరిమాణము ననుసరించి యుండనిచో శరీరపోషణము జరుగ ననియు, ఒక వేళపూర్వగ్రాహితినువారికి సహజాహారము సరిపోయినను కష్టించి పనిచేయు కూలివానికి పుష్టి నివ్వజాలదనియు సూదేహము దోచనగును. అట్టి సూదేహమునకు తావులేకు మనశరీర రక్షణ కేపదార్థములు కావలెనని వైద్యశాస్త్రజ్ఞులు కనిపెట్టిరో. ఆపదార్థములే కోతి మొదలగు జంతువులకెల్ల గలసియున్నవి. మాంసకృత్తులు, కొవ్వులు, ఖనిజములు మొదలగు పదార్థములెల్ల నాని శరీరములందును గలవు. అవి తిరు ప్తకృతి యాహారము వల్లనే సమస్తపదార్థములును నాని శరీరము దేర్పడి కావలసినత శక్తినిచ్చును నానిని ఆరోగ్యవృద్ధియు లగ జేయుచున్నవి. ఈ జాతువులకు శాస్త్రజ్ఞానమేమియు లేకు. సమే పదార్థములు చేర్చి తివలెనోదేని తూరిక యోత యుపవలెనో యనునాలోచననే యని యెరుగవు. అట్లే మనుష్యులకూడ శాస్త్రవేత్తలు పరిశోధనలచే దిన దినాభివృద్ధి నొందుచున్న జ్ఞానముతోగాని వేర్వేరు పదార్థ

ములు కలిపి తినవలెననియు వాని కొకదానికొకటి యిన్ని రెట్లుండవలెననిగాని తెలిసికొనవలసిన యవసరము లేదు. మన శరీరమందు మాంసకృత్తులు మొదలగు పదార్థములున్నవి. కండరములు వేరుపదార్థములుగలవి. ఎముకలు వేరుపదార్థములుగలవి. ఈపదార్థములెల్ల పండ్లను కాయలను తినుటచేగాని, ఉప్పుకారములు, మాంసము, గుడ్లు, పాలు మొదలగునవి తినకపోయిన నీవివిధ అవయవములెట్లు వృద్ధి నొందునని మీకుతోచవచ్చును. దానికిని ఇదేసమాధానము. పశు పక్ష్యాదులన్నిటికిని కండరములు, ఎముకలు, చర్మము, మాంసము, వెండ్రుకలు గలవు. అవి యన్నియు వానికి వృద్ధి పొందుచున్నవి. అట్లే మనకును వృద్ధిపొంద గలవు. ఎట్లన మనజీర్ణకోశము జీవముగల అవయవములు గలది. హృదయము పిత్తాశయము (Pancratis) వృక్షకము మొదలగు అవయవములు తమలోనికి వచ్చిన పదార్థములను శరీరమున కుపయోగించు పదార్థములుగ తయారు చేయుకొనిగలవి. అందుచేతనే పచ్చగడ్డిని మాత్రమే తిను ఆవునకు దాని శరీరపోషణ గలుగుటయే గాక, పాలు ఊరుచున్నవి. ఎద్దనకు ఊరవు. ఏనుగు శాకాహారియైనను అధిక బలముగలదగు చున్నది. ఇట్లే పిల్లియు పులియు అవితిను మాంసాహారిమునుండి సర్వావయవ పోషణకుదగిన పదార్థములను సంపాదించుకొను చున్నవి. అట్టి శక్తిని భగవంతుడు మన అవయవములకును మిచ్చి యున్నాడు. మన శాస్త్రజ్ఞానముతో నిమిత్తము లేకయే ఏవస్తువులను దినినను నవిశరీర పోషణకు గావలసిన మాంసకృత్తులు మొదలగు పదార్థము.

లుగా మారును. ఇంతేగాక శాకములయందును ఫలముల
యందును ఉష్ణ సున్నము మొదలగు సర్వపదార్థములును
ఉన్నవి. ఇవియే మన శరీరమున కనుకూలించునవిగాని వేరు
వేరుగా శర్కర లవణము ఇనుము మొదలగువానిని తయారు
చేసి కలిపిన మిశ్ర మాహారమును తినవలసిన పనిలేదు.
శాకములయందును పుష్కలమును ధాన్యముల యందును
గల పదార్థములనుండి మాత్రమే మన అవయవములు తమకు
గావలసిన వానిని తయారు చేసికొన గలవు. ఏజంతువున కేది
సహజాహారమో ఏర్పాటు చేసిన ప్రకృతిమాత లేక సర్వస్వ
డగు పరమేశ్వరుడు అవసరమగుచుండి శరీర సోషణకు
గావలసిన పదార్థములను దయారు చేసికొనునట్టి కిని కూడ
నిచ్చియున్నాడు. ఈ సహజాహారములే మడుటచేతను మన
శరీరమున కవసరములేని, పంచదార, ఉష్ణ, కారము,
సువాసన ద్రవ్యములు చేర్చుటచే వానికిగల జీర్ణ మగుశక్తిని
పోగొట్టుకొనుచున్నవి. అందువలన వీనిని జీర్ణము చేయుటకు
గాను మరికొన్ని రసములుపడి పనికిమాలిన ఉష్ణ మొదలగు
వానిని విరిచివేయవలెను. అందువల్ల తగినంత శీఘ్రముగ
జీర్ణముగావు. అందుచేత జీర్ణకోశము తనశక్తిని పోగొట్టు
కొనును. అధికమైన కలవాటుపడిన నాలుక యీ రుచిగల
పదార్థములను అమితముగా లోపలకు పోనిచ్చును వీని
నన్నిటిని అనవసరముగ జీర్ణముచేయవలసి యుండుటచే
జీర్ణకోశము చెడును. అనారోగ్యము గల్గును గాన సహజ
హారమును మాత్రమే తినవలెను, అదియును శరీరసోషణకు
తగినంత మాత్రమే తినవలెను.

౬౨) ౧౦ స్వాభావికాహారము వండితినుట

మనుష్యుడు తన సహజాహారము నుండి వండిన పదార్థములు తినుట కెప్పుడవలాచించెనో మన మూహించుటకు గూడ పీలు కనబడకు. అనేక యుగములనుండి వంట ప్రారంభమైనట్లు మన పురాణములవలన దెలియుచున్నది. అందువలన అవయవపటుత్వము తప్పిపోయినందున కోతులవలె పచ్చితిండి తినుటకు తగిన దంతబలిమిని, కోయుటకును చిల్చుటకును దగిన గోశృంగిని పోగొట్టుకొనియున్నాడు. తిరిగి యాశక్తిని సాపాదికవలెనన్న కొన్ని తరములు బట్టును. అయినను మానవకోటిని తిరిగి యారోగ్యవంతులుగను, బలవంతులుగను, నాయుర్దాయ వంతులుగను, జేయవలెనన్న సహజాహార భక్షణమే యవసరము. మనుషు లందఱును నాత్వికులగుదురనియు వారి వారి వాంఛలను గట్టిపెట్టి, వేదాంతలై జూహ్వాపస్థల జయింపగలుగుదురనియు చెప్పజాలము. అట్టివారి విషయములోగూడ కొంతవరకైనను తరింపగల మార్గమును జూపవలెను. వీరొక్కసారిగా వంటను, రుచులను విడచివేయవలయుపక్వాహారములోనికి వచ్చుటకు పీలుండదుగాన పీరి విషయములో వంట ఆవశ్యకమగును. ఈ వంట కూడ పస్త్రతమందు విపరీత పద్ధతిలో నూడుటచే ఆరోగ్యమును కాపాడలేకున్నది. గాన ఆరోగ్యమును పూర్తిగా జెడకుండుటకుగాను ఎల్లండవలెనో నిర్ణయించవలసియున్నది. ప్రతిశాకమును, ధాన్యమును మామటచే వానిలోనిజీవసత్తులు పోవుటచే కొంతశక్తి పోవుచున్నది. వాని నధిక జలముతో వండి వార్చి వేయుటచే దానిలోగల పోషకపదార్థములైన లవ

ణాదులు వారుపుతో బోవుచున్నవి. ఇక మిగిలిన పదార్థము రుచితేని పిప్పి. ఈ పిప్పికి రుచికల్పించుటకుగాను సముద్రాలవ ణము, కారము, మషాళాలు, సువాసనద్రవ్యములు, చము రులు అవసరములగుచున్నవి. ఇట్లు వండినపదార్థములు జిహ్వా కింపుగనున్నను సరిగా జీర్ణములుకావు. శరీరపోషక పదార్థములు మార్పునందు పోయినందున బలము నీయజాలవు. తగినంత బలము సంపాదించుకొనుటకుగాను అధికముగా తినుట యవసరమగుచున్నది. ఈ కృత్రిమ పదార్థమునందుగల ఉప్పు మొదలగు జీర్ణము కానివి వానిశ కినివిరచి జీరమగు టకు దగిన వానినిగ జేయుటకు విశేషమైన జలమును ద్రవ పదార్థములను దీసికొనవలెను. మన జీరకోశములోని సహజ రసములుకూడ గృత్రిమపదార్థ నవలంబించి యీ పదార్థము నందుగల విషములను పోగొట్టి పోషణకు తగినవానినిగ జేయ వలెను.

అందుచే జీరకోశ మచిరకాలములో తనశక్తిని పోగొట్టుకొను చున్నది. పటుత్వములేని జీరకోశము నిస్సత్తువ పదార్థము లను మాత్రమే జీర్ణముచేయగలదు. అందువల్లనే పాత బియ్యము, వేపడపు కూరలు, పాత ఊరగాయలు, ఒరుగులు, మిగులముగ్గిన పండ్లు తినవలసి వచ్చుచున్నది. మందులు రోగము నణచుటకుగాను అవయవ పాటవమును జంపునుగాన నిట్టి వస్తువులు శధ్యములగుచున్నవి. ఇట్టి నిర్జీవపదార్థ సేవన మువలన నాయుర్బలారోగ్యములు వృద్ధిబొంద నేరవు. కాన వండిన పదార్థములు గూడ కొంతవరకైనను యోగ్యములై నవిగా జూచుకొనుటకై వానిలోని సారములు పోకుండ

కొంచెము నీటితో మాత్రమే ఉడుక బెట్టి నీరిగురువరకునుంచి
 పంపవలెనుగాని వార్షికము. మనముతినెడు ధాన్యములన్నిటి
 లోను వరిబియ్యము సత్తువలేనివి. అవియును మరలో దంప
 బడి మాంసకృత్తులుగల తప్పుడు పూరి గా తీసివేయుటవలనను,
 కడుగుట వలనను, వార్షికములను బొత్తిగా సారహీనము
 లగు చున్నవి. ఆకారణముచే బూర్వము దంపుడుబియ్య
 మును దిని గంజితాగ్రాడువారికంటె నేడు మరబియ్యమును,
 తినెడువా-రనారోగ్యవంతు లగుచున్నారు. బియ్యము తినక
 తప్పనివారు దంపుడు చేబియ్యమును అత్తెసరు వేసికొని తిన
 వలెను. ధాన్యములన్నిటిలోను గోధుమ లు తమమైనవి.
ఇవి రొట్టెగాగాని, జావగాగాని, యన్నముగాగాని, వాడ
నగును. రొట్టె యప్పడములవలె బల్బుగాగాని మారువాళిల
 రొట్టెలవలె నేటితో మర్దించిగాని తినుట పనికిరాదు. ఆవిరి
 మీదగాని, లేక వేడిగాలిమీదగాని చమురు లేకుండ నుడుక
 వలెను, అట్టిరొట్టె శరీరమునకు మంచి యుపయోగకారియు
 త్వరలో జీర్ణమగునదియు నగును. బాగుగా నమలకగాని
 యిది మింగబడదు. నమలినకొలది రుచించును. జావ కాచి
 నను బలుచగా నుండునట్లుగాక ముద్దగాను, ఏవైనను బదార్థ
 ములు దానిలో కలుపుకొనుటకును, బాగుగానమలి మింగు
 టకును వీలుగా నుండవలెను. అన్నముగాని; జావగాని, రొట్టె
 గాని, పొట్టుతోకలిసిన గోధుమలపిండినుండి తయారు చేయ
 వలెనేగాని పొట్టుపోవునట్లు దంపరాదు. కూరగాయలను
 వండుటకు తరుగునపుడు పై చెక్కుదీసివేయరాదు. మురికి
 పోవుటకొక సారి నీటిలోగడగి, చెక్కుతో గూడ ముక్కలుగా

దరిగి, కొంచెముసీళ్ళతోనిగురసీయవలెను. ఇంకనుసీరుమిగిలిన యెడల మెత్తనిపిండిచేర్చి యిగురనిచ్చిన రుచిమంతముగ నుండును. ఉప్పుగాని, పోపుగాని, సువాసన ద్రవ్యములగు నావ మొదలగువానినిగాని చేర్చరాదు. ఈపదార్థములు అధికరుచిని గలిగించి కావలసినదానికంటె అధికముగ తీసునట్లు చేయును. త్వరగా జీర్ణముకాకుండ ప్రేగులయందు కొంతకాలము నిలవ యుండును. అందువలన జీర్ణకోశమున కధికశ్రమను గలిగించును. గాన ఉప్పు, కారములను, మసాలాలను వాడగూడదు. పప్పుదినుసులన్నియు నధికమైన బలమునిచ్చునవిగాన వీనిని చిన్నపిల్లలును, దేహాపరిశ్రమ గలవారును వాడవలెనేగాని వృద్ధులును, పనిలేకకూర్చుండువారును వాడకూడదు. పప్పులన్నియు పొట్టతోనే ఉడికించి తినవలెను. గింజలమీది పొట్టును, కూరగాయలమీది బెరడును, పిప్పిపదార్థములును శరీరపోషణకు పనికిరావు. గాని పనికివచ్చు యితర పదార్థములజీర్ణముచేసి, మిగిలిన పనికిరాని పదార్థములపైకి తోసి వేయుటలో మిగుల నుపయోగించును. పప్పుపులుసుతోగలిపి పలుచగా జేయబడిన యెడలబహుకష్టము మీదగాని జీర్ణములు గావు. ఘనపదార్థములవలె ద్రవపదార్థములు సులభముగ జీర్ణములుగావు. ఏలనన ఉమ్మి నీటితోకలియువరకు నోటిలో నుండక పొట్టలోనికి జారుటవలనను, నమలుట అవసరము లేకపోవుటచేతను త్వరలో జీర్ణములుగావు. ఉప్పుకారములను విడచినవారికి ద్రవపదార్థములతో సమితములేదు. భోజన పదార్థములలో మూడుపాళ్ళు ద్రవపదార్థములును, ఒకపాలు ఘనపదార్థమును ఉండవలెననునది కృత్రిమాహారులకొరకు.

నిర్ణయించబడినదిగాని స్వభావజన్యమైన ప్రకృత్యాహార
భక్షులకొర కేర్పడినదిగాదు. స్వాభావి కాహారసేవకులకు
ఏవేవపదార్థముతోబనిలేదు. కూరగాయలుచమురుతో వేపుట
వలన పోషక పదార్థములు నూడిపోవును. రుచిగానున్నను
విలువయు దివి తక్కువయని చెప్పనగును. పిండివంటలు
ప్రకృతీయందు లేనేలేవు. ఆహారమనునది శరీరపోషణకొర
కేర్పడినదేగాని సరదాకొర కేర్పడినదిగాదు. నేనిట్లుచెప్పు
నప్పుడు నాగరిక ప్రపంచమంతయును నన్ను వెక్కిరించ
వచ్చును. అయినను యథార్థ మాలోచించిన నాతో నేకీభ
వింపగలదు. మనుష్యుడుగాక యే యితరజంతువుగాని పండు
గలు, విందులు, వితభోజనములు యెరుగను. రుచికారకై
యెక్కువగాతినడు. కడుపునిండిపిమ్మట ముచ్చటైనను
మరియొక కణమునైనను ముట్టకు. గనుకనే యితర జంతువు
తెల్లను ఆమరణాంతము నొక్కతీరున నారోగ్యవంతములుగ
నుండ, మనుష్యుడును, మనుష్యునిచే బెంపబడు జంతువులును
నారోగ్యమును గోల్పోయి సదా రోగపీడితము లగుచున్నవి.
సహజాహారము అకలితీర్చుట కుపయోగపడును. అధికరుచిగా
నుండకపోవుటచే నాకలితీరినపిమ్మట తినవలెననుకొరికను గలి
గించును. మితాహారము జీర్ణ కోశమున కధికశ్రమ నివ్వనందునను
జీర్ణ కోశము బలముగలిగియుండినందునను ప్రతి యచయవ
మును శక్తిగలిగి తనపని సక్రమముగ జేయుటవలన జీరాయు
రారోగ్యములు గలుగును. కాన చమురుతోవాడు పిండివంటలు
సహజాహారులకు నిషేధములు. మనుష్యుడు సంఘములో
దిరుగుట కిచ్చగించును. పండుగులు, విందులు, మొదలగు

సంతోష కార్యముల నెరవేర్చుచు చాలమందినిజేర్చి సంతోషముతో భుజింపుచు నిత్యము దిను పదార్థములకంటె సధిక పదార్థములను వారికిబెట్టి వారి మన్ననలబొంద నాశ్రయపడుచుండును. అట్టివారికిగాను నారోగ్యమునంతగా జెడగొట్టని కొన్ని వంటకములనిందు బొందుపరచెదను.

పచ్చడులు

ఒక కమ్మనివస్తువయు ఒకపుల్లని వస్తువయు జేర్చి రుబ్బిన రుచ్యములగు పచ్చడు లేర్పడును. ఇవి రోగులకొరకు గాక నామాన్యమైన యారోగ్యవంతుల కేర్పడినవి.

(1) బెండకాయయును, వాక్కాయగాని, లేతచింతకాయగాని, నిమ్మరసముగాని చేర్చిన పచ్చడి.

(2) కాలిన వంకాయగుంజుతో దోసకాయ ముక్కలుచేర్చి నిమ్మరసముగాని, లేతచింతకాయగాని, మామిడికాయగాని కలిపి రుబ్బుట.

(3) కొబ్బరికాయతో, పులుపుగల మామిడికాయ, వాక్కాయ, చింతకాయ, నిమ్మపులుసు, వెలగకాయ మొదలగునవి చేర్చి రుబ్బుట.

(4) పుల్లగోంగూర, మంచిగోంగూర కలిపివేసి రుబ్బుట.

(5) అరటిపువ్వు తరిగి నిమ్మికాయరసముచేర్చి రుబ్బుట.

(6) పప్పుదినుసు గింజలు నానబోసి పుల్లని పదార్థములతో జేర్చి రుబ్బుట.

(7) మోహనదుంపలతో పుల్లని వస్తువులచేర్చి రుబ్బుట.

ఇట్లే ప్రకృతియందు దొరకు పదార్థములను రుచ్యములుగ జేసి విందులకును పండుగలకును వాడెనగును.

✓ క ల గ లు పు కూ ర లు

- (1) బీరకాయయు బెండకాయయు కలిపి వండవచ్చును.
- (2) కందయు మట్టుబచ్చలియు, లేక పందిరిబచ్చలియు చేర్చి వండెనగును. కంద వార్చవలసి వచ్చును.
- (3) వంకాయయును మోహనదుంపయును, కలపవచ్చును.
- (4) వంకాయయునుగోరుచిక్కుడుకాయయును లేక చిక్కుడుకాయయును చేర్చవచ్చును. గుమ్మడికాయ చేర్చవచ్చును.
- (5) అన్నికూరలలోను కొబ్బరితురుము వాడుటచే అధిక రుచి గలుగును.
- (6) అప్పుడప్పుడు పొట్టు పెసరపప్పు కొన్నికూరలలో కలిపి వండవచ్చును.

క ల గా య పు లు ను ✓

నీళ్ళవలెనుండు పులుసు లగత్యములేకున్నను రుచికొరకెప్పుడైనను ముద్దకూరవంటి పులుసులుకూడ వండవచ్చును, గుమ్మడికాయ లేక ఆనపకాయ ముక్కలకు వంకాయ, బెండకాయ, దుంప మొదలగు రుచికరములగు కాయలను, బచ్చలి, తోటకూర, పుల్లబచ్చలి మొదలగు ఆకుకూరలను జేర్చి, మామిడికాయ, లేతచింతకాయ మొదలగు పులుసుకాయలతో నుడకబెట్టి చిక్కబడుటకు పిండినివేసి బాగుగా వండిన రుచి చును.

పిండివంటలు

ఆవిరిమీదవండిన మినపకుడుము (పొట్టతో నుండవలెను.)
గోధుమతో శనగ మొదలగు పిండినిజేర్చి ఆవిరిమీద వండిన
కుడుములు.

ఉండాల్లు, బొబ్బర్లు, శనగలు మొదలగు వానినిజేర్చి ఆవిరి
మీద వండనగును.

కొబ్బరిపాలను, గోధుమపాలనుదీసి ఖర్జూరపుకాయల పొడుము.
గలిపి నానిన సగ్గుబియ్యమునుజేర్చిన పరమాన్న మగును.
శనగపిండిగాని, గోధుమపిండిక ని, కర్రపెండలపుడుంప పిండి
గాని తెచ్చి ఖర్జూరపుకాయ పొడుముతో కొబ్బరిపాల నుండ
యగునట్లుమాత్రము పోసి యుండలుజేసి న లడవలెనుండను.
ద్రాక్ష కీసిమిసి పళ్ళుకూడ జేర్చనగును. కొబ్బరి తురుము
ఖర్జూరపుపండు కలిపి ముద్దలు చేయనగును. నువ్వులు ఖర్జూ
రపు పండు కలిపి తొక్కిన చిమ్మిలియగును. ఇట్లే సమయాను
కూలముగ జేయనగును.

ఈ పదార్థములుకూడ మనసు బట్టజాలనివారికేగాని మనో
నిగ్రహము గలవారి కవసరములేదు. అందరును తినుచున్నారు,
మనకులేవని బెంగపెట్టకొని అందరితోబాటు కృత్రామాహా
రము తినిన ఆరోగ్యము చెడిపోవునని బెంగ పెట్టకొనువారి
కొరకే యిట్టిపదార్థములు చెప్పబడినవి. వీనినైనను తరుచుగా
వాడుటచే ఆరోగ్యము చెడకమానదు. కారణమేమన గల్పిత
రుచులచే నధికముగ దినుటతటస్థించును. అందువలన జీరకోశ
మునకు శ్రమగలుగును. ఇట్టి పదార్థములతో నధికభోజనము

లభించిననాడు ఒకపూట యుపవసించినయెడల పూర్తిగ జీర్ణము గాగలవు.

ఎంత తినవలెను ? ఎన్నిసార్లు భుజింపవలెను ?

ప్రపంచములో జీవరాసులను సృష్టించకపూర్వమే వానికొర కాహారమును నోషధులను ఫలవృక్షములను సృష్టికర్త సృజించి యున్నాడు. అతనిశక్తిని గనుగొనుటకు మనుష్యమాత్రునకు సాధ్యము కాదు. పిల్లలు పుట్టకమునుపే తల్లులందు పాలను, గుడ్లయందు బోషకపదార్థమును, గింజలయందు ఆహారమును ఏర్పరచిన ట్లేయోషధులను ఫలములను జీవరాసుల కొఱకు సృష్టించి ముందుగా సిద్ధపరచి యుంచియున్నాడు. ఎన్నిజీవుల సృష్టింపదలచియుండునో అందుకు సరిపడెడు యాహారము సిద్ధపరచుచుగాని అంతకంటె నధికముగాగాని యల్పముగా గాని తయారుచేసియుండెడు. అట్లే నయెడల ప్రజలలో గొం దరు తిండిలేక మాడుచుండుట యేలయని ప్రశ్నరావచ్చును. భాగ్యవంతులందు గొందరు అమితభోజనమున కలవడి తమ కేర్పడిన దానికంటె ననేక రెట్లధికముగ భుజించి అజీర్ణరోగ ముచే బాధపడుచున్నారుగదా ! వీరికి అధికముగా దినుటకు లభించునట్టి యాహారమే బీదసాదలకు కొఱవడియుండెడి యాహారము. ఒకరు ఎక్కువతిని ఆరగించుకోలేక బాధపడు చుండ మరియొకరు తిండికిచాలక మలమల మాడుచున్నారు. ఇట్టిస్థితిలో తానెక్కువగాతిని బాధపడుటకంటె కావలసినంత మాత్రమే తిని చాలని తిండితిని మాడెడువానికొఱకు విడిచి పెట్టుట తన విధియని భాగ్యవంతుడు గ్రహించువరకు దరి

బ్రహ్మ దేశమును విడువదు. మనుష్యుడు తిండికొఱకే పుట్టి
 నాడనియు నతని పరమావధి తిండియేయనియు బ్రతికి
 యున్నంతకాలము తాను తిని యొకరికి బెట్టినదే జన్మయనియు
 చచ్చిన తరువాతకూడ వచ్చునదేదియు లేదనియు జెప్పు మెట్ట
 వేదాంతము బలిననకొలది రాత్రింబగళ్ళు బాధపడి సంపాదిం
 చుటయేగాక, తిండిపోతయి జీర్ణముచేసికొనలేక రోగప్రీడితుడై
 కూడ బాధపడుట తప్పదు. అందువలన నిట్టి బాధలేకుండ
 నుండుటకుగాను తిండికొక మితియుండవలెను. మితిమీరి
 తినెడువారుందురా యని పాఠకులకు దోషవచ్చును. మితి
 దెలిసినగదా మిరిసట్లు దెలియుటః పూర్తిగా పిండిపంటలతో
 కంతమువరకు దిని వాముపాయ మ్రింగుటకైనను శక్తిలేని
 యొక పెద్దమనిషికి భోజనానంతరము జున్నువంటి సూడిద
 పదార్థము వెలక్కాయంత తినుటకు శక్తివచ్చును. దీనికి కార
 ణము పొట్ట ఇనుపవలగాక సిలిసాపకశక్తిగల తోలుసంచి
 యగుటయే! రుచుల కలవడినకొలది ఒకదానికంటె నధిక
 రుచిగల మరియొక వస్తువు తినుటయందలి కోరిక చావదు.
 విందులయందును భాగ్యవంతుల యిండ్లయందును ఒక్కొక్క
 భోజనమునం దనేకపదార్థములు వేరువేరు రుచులుగలవి
 తయారగుచుండుటచే ఎంత తినుచున్నాడో తెలియకుండ మితి
 మిరి పొట్టలో చేరుచుండును. ఒకగ్లాసులో నీళ్లుపోసి యందు
 కొంతయుప్పువేసిన నది కరగును. మరికొంతవేసిన నదియును
 కరగును. ఇంకను వేసిన గరగదు. గాని అనీటిని వెచ్చజేసిన
 గరగును. అట్లే ఒకమనుష్యుడు రెండు లడ్డులను తినగల
 డనుము. ఆవకాయ నుజుడుతో మరిరెండింటిని, కొంచెము

పులిహార తినిన పిమ్మట మరి రెండింటిని తినగలడు. అందు చేతనే విందులయందును, టీపా^{ట్}లయందును నొకటి తీపిది మరియొకటి కారపుది తయారుచేయుదురు. ఇట్లు కష్టపడి యధికముగా దినుటకు మనుష్యసంఘ మలవాటు పడియుండగా మనుష్య డెక్కువ నెట్లు తినగలడనుటకెట్లు సాహసింప గలరు? ధర్మకర్తలు వ్యభిచారులకును, త్రాగుబోతులకును, నేరస్థులకును శిక్షాస్పృతుల నేర్పాటుచేసియు, సధికముగా దిను తిండిపోతుల విషయములో నేమియు శిక్ష విధించరైరి. దీనికి గారణము వారును తిండిపోతులగుటయే ! అందరును త్రాగెడివారుగల గూడెములందును, జూదగాళ్లుగల గూడెములందును, దొంగల గూడెములందును ఆ యా పనులు తప్పులు గావు. అట్లే ప్రజలందరును మితిమీరి తినువారగుటచే తిండి పోతు తనము పంచమహాపాతకములలో జేర్పబడలేదు. గాని ఆరోగ్యమును జెరిపి వ్యాధిగ్రస్తుని జేసి ఆయుర్దాయమును నశింపజేయునది గాన అధికతిండియు మహాపాతకములలోనిదే యగును. మనము తినుట శరీరపోషణార్థమేగాని సరదా కొరకు గాదని యొప్పుకొనినపక్షమున తిండికి మితి నేర్పరుప గలము. వేడుకకొరకే తినువారి విషయములో మితి నేర్పరుప లేము. వేడుకకు విలువలేదు. మనము తినినతిండి యంతయు జీర్ణముకావలెను. అందువలన జీర్ణకోశముయొక్క శక్తి ననుసరించిమితి యేర్పాటు కావలెను. ఈ శక్తి ఆరోగ్యవంతులైన మనుష్యులలో వయస్సునుబట్టియు, వారు చేయు వృత్తిని బట్టియు, పిండబలమును బట్టియు నుండును. చిన్నతనమునందు మనము తిను తిండి శరీరమును పోషించి ప్రతి రోజునను

నశించిన శరీరభాగములను తిరిగి బలపరచుటకేగాక యెదుగుటకు గూడ నవసరము. గాన ఎక్కువసార్లు తినవలసి వచ్చును. వీరిపొట్టలు చిన్నవగుటచే నవి చాలపదార్థము తీసుకొనునంత విశాలముగనుండవు. అందుచే పాలుత్రాగి శిశువునకు రోజునకు 5 లేక 6 సార్లు పాలీయవలసివచ్చును. అన్నముతిను పిల్లలకు 3 సార్లు భోజనము గాక మరియొక సారి ఫలముల నీయవలయును. పిల్లలకు 8 నెలలములు వచ్చినది మొదలు 20 సంవత్సరములు వచ్చువరకు భోజనమును ఫలాహారము కలిపి దినమునకు 3 సార్లు మాత్రమే యుండవలెను. వండినవస్తువులు తినుటయే లెక్కగట్టుకొని మధ్య మధ్య తినెడు ఫలాహారములు గణించకుండుట సరికాదు. వేసుకొరకు తినుటయనునది మన మతమందు లేదు. అంతఃకిందుడి 50 సంవత్సరముల వయస్సువరకు రెండుసార్లును, ఆపైని మరణాంతమొక్కసారియు తినుపక్షమున తిన్నతిండి చక్కగా జీర్ణమై నిత్యారోగ్యవంతులై మనగలరు. ఈ తిండియందలి మితి-దేహపరిశ్రమ విశేషముగా గల కూలివారికిని, వ్యవసాయదారులకును, చేతిపనులుచేయు వడిగిరి, కమ్మరి, కుమ్మరి, సాలి, మొదలగునారి కెక్కువయును, గూర్పుండి లెక్కలువాయు గుమాస్తాలు, స్కూలు మాస్టర్లు ఆఫీసరులు మొదలగు రికె తక్కువయును నుండవలెను. కొందరు బలవంతులుగను, మరికొందరు బలహీనులుగను వారొల్లిదండ్రుల శక్తినిబట్టి పుట్టుచుదురు. ఇట్టివారిలో బలవంతుల కధికమును, బలహీనుల కల్పమును గావలసియుండును. అంతేగాని భాగ్యభోగ్యములతో నిమిత్తములేదు. ఇట్టి తిండి యేర్పాట్లు

చేసుకొన్నయెడల నిక యెక్కడను కాఫీహింసలభ్యకును, మితాయి దుకాణములకును, సారాపాకలకును తావులేదు. వైద్యులతో నిమిత్తములేదు. అందరును ఆరోగ్యవంతులే. భూమియే స్వర్గమగును. మనుష్యులయొక్క-గమనిక సూర్యుని బట్టియున్నది. సూర్యోదయముతో మనుష్యునికి శక్తియు ఉత్సాహమును పుట్టి క్రమముగా 12 గంటలవరకు వృద్ధిని బొంది క్రమముగా క్షీణించి సూర్యాస్తమయముతో తగ్గి పోవుచుగాన మర భోజనముకూడ దీనినిబట్టి నిర్ణయించు కొనవలెను. 12 గంటలలోపు రెండుసార్లును, పిమ్మట నొకసారియు, చొప్పున మూడుసార్లు భుజించువారును, పదిగంటలలోపున నొకసారియు, సూర్యాస్తమయమగు నపు డొకసారియు రెండు సార్లు భుజించువారును దీనికొనవలెను. మనము సాయంత్రము తినుతిండి పరుడబోవునప్పటి కరగిపోవలెను. అందువలన రాత్రివేళలయందు భుజింపకూడదు. ఒకసారి తినినతిండి పూర్తిగా నరుగువరకు మరియొకసారి భుజింపకూడదు. ప్రహ్లాదానను నేకారణము చేతనైనను ఒకసారియధికముగా తినుట తటస్థించినపుడు అది పూర్తిగా నరుగువరకు మరియొకసారి తినినకయుపవసింపవలెనేగాని వేళదప్పురాదని యాకలిగాని త్రిండి దినరాదు. ✓

భోజన పదార్థములు నోటిలో నుండి పొట్టలోనికిబోయి యెక్కడ కొంతజీర్ణమై చిన్న పేగులయందు ప్రవేశింపఁ బోవు నప్పటికి నాలుగుగంటలు పట్టును! పిమ్మట రెండు గంటలు విశ్రాంతికావలెను గాన భోజనమునకును మరియొకభోజనమునకును మధ్య అధమపక్షము ఆరుగంటల వ్యవధియుండ

వలెను. భోజనము చేసినతరువాత ఆరుగంటల లోపున అల్ప హారములుగాని, ఫలాహారిములుగాని చేయఁగూడదు. చాల మంది రాత్రిలందు భుజించెదరు. నిద్రాప్రసృప్తిలను లేపి తిని పించెదరు. ఇది చాలతప్పుపద్ధతి. హాసము తిను తిండి యరుగుటకు కొంతవేడిమియు జీవశక్తియు నవసరము. ఇవి సూర్యుని గతి ననుసరించియుండును. సూర్యాస్తమయముతో నీశక్తులు క్షీణించును. అందుచే జీరణోశము బలము చెడియుండును. ఇంతేగాక యీ అవయవములకు చేయవలసిన పనుల నుపదేశించు మనసేంద్రియము నిద్రావస్థయందుండునుగాన నీపనులు సరిగా జరుగవలెనన్న నిద్రాప్రసృప్తి సమయమునకు జీరణోశము పనిచాలించి విశ్రాంతి తీసికొనుట కవకాశము గల్గింపవలెను. పిల్లలకై నను రాత్రి పాలంతగా అవసరముండవు. నిద్రలో లేపి పాలీయు ముసలమ్మల మాట వినగూడదు.

ఎ ప్పు డు తి న వ లె ను ?

ఇందునుగురించి పూర్తిగా వాయవలసియున్నది. ఆకలియగునపుడు భోజనము చేయవలయుననుసంగతి యందరకును తెలిసినదే! అయినను మనచిత్తము వచ్చివట్లలవాటుఁ జేసుకొని ఆకలివేళలు మనయలవాట్లచే దప్పించుకొనుచున్నాము, చాల మందికి సమయమున భోజనము చేయు నలవాటులేదు. తరువాత సకాలమున నాకలియగును. ఆ యాకలియును మందగించి యుండును. మన చుట్టునుండు జంతుకోటిని బరిశీలింపుడు. అవి యన్నియును సామాన్యముగా సూర్యోదయ శుభ్రమున నాకలి మెండుగాగలిగి యపుడు విశేషముగ

మేత దినుచుండును. ఇది సూర్యకిరణ ప్రభావముచేతనే గలుగుచున్నది.

పృథివీసము ఉదయకాలము అస్తమయకాలము నని రెండు భాగములుగ విభజింపవచ్చును. సూర్యుని ప్రభావము ఉదయముతోఁ బ్రారంభించి మిట్టమధ్యాహ్నమువరకు వృద్ధియై పిమ్మటఁ గ్రీమముగ తగ్గి సూర్యాస్తమయముతో నంతరించును. ఇట్లే సమస్త జీవకోటికి నుదయము మొదలు చైతన్యమధికమై మధ్యాహ్నముమొదలు క్షీణించును. సూర్యాస్తమయముతో చైతన్యము శాంతినిొంది విశ్రాంతి యారంభమగును. పిదప నిద్ర యావహిల్లును.

ఉదయకాలము ఆరంభముకాగానే ప్రాణికోటి చైతన్యము గలిగి వృద్ధిచెంది శరీరమునకును బుద్ధికిని బలముగలిగి పని పాటులు చేసికొను శక్తిగలిగియుండును. మధ్యాహ్నము దాటినపిమ్మట అవిత్తగ్గి సాయంత్రమందు విశ్రాంతిని గ్రహించుచుండును. చైతన్యముయొక్క యీ వృద్ధిక్షయములు మన జీర్ణ సాధనముల విషయమునను నిట్లే పనిచేయును. ఉదయకాలమునందు జీర్ణ సాధనములు బలము గలిగియుండును. అస్తమయ కాలమునందు బలము తగ్గియుండును. కనుక మన మెప్పుడును ఉదయకాలమునందే అనగా 12 గంటల లోపుననే బలమైనభోజనము చేయవలెను. సాయంత్రమందు అల్పమైన భోజనముచేయవలెను. ముఖ్యముగ వ్యాధిగ్రస్తులగు వారు ఈ ప్రకారము గమనింపవలెను. రోగులకు ఉదయమందాకలియుండదే ఇది యెట్లు పొసగు ? ననుకొందురు. నాగరికతా విశేషముచే రాత్రులను పగళ్లుగ మార్చునట్లు వెలుగు

గలుగునట్లు దీపములు బెట్టుచున్నాము. రాత్రి చీకటిని గల్పించిన భగవంతుని యాజ్ఞల నుల్లంఘించుటచే నిట్లారోగ్య భంగము గలుగునని మన మెరుంగము. ఈ కారణము చేతనే నాడీవ్యాధులు గలుగుచున్నవి. గాన రాత్రిలందు భుజింపక పెండ్లకడ నిద్రించిన పక్షమున రోగులకును ఉదయమున నాకలి కాగలదు. రాత్రిలయందు భోజనము చేయుటచే జీర్ణకోశమునకు విశ్రాంతిలేక అలసియుండుటచే ఉదయమున కాకలికాదు. కాన కొంతపట్టుదలతో యుక్త కాలములందు భుజించుట కలవరచిన యెడల ఈస్థితి మారగలదు. ఆకలి తక్కువగా నుండువారు సాయంకాలమందు ఏమియుఁ దిన గూడదు. ఆకలి కొద్దిగా నుండువారు సాయంత్ర మత్యల్పముగ మాత్రము భుజింపవలెను. ఈ సాయంకాల భోజన మెప్పుడును సూర్యా సమయ సమయమున కొకగంట మించ కూడదు.

ఎ క్క డి తి న వ లె ను :

హిందువులలో ముఖ్యముగా ద్విజులనబడు బ్రహ్మ క్షత్రియ వైశ్య జాతులు వంటయిండ్లయందే భుజించువాడుకగలదు. నాగరికతా విశేషముజలన తీరికగా భుజించుట కవకాశము లేదుగాన వంట పూర్తిగాకముందే పొగ వచ్చుచుండగనే భుజించు టవసరమగుచున్నది. వంటయిండ్లు సరిగా వెలుతురు గలవియు, శుభ్రమైనగాలి గలవియుగా నుండుటకుదు. ఇట్టి యిండ్లలో భుజించుటవలన కావలసిన ప్రాణవాయువు మనము తిను పదార్థములతో గలియకపోవుటచే సరిగా జీర్ణకర్మ జరుగనేరదు. మనము భుజించు పదార్థములు ప్రాణవాయు

వ్రతో మిశ్రమమైనపుడే జీరకర్మ సక్రిమముగా జరుగును. రోగుల విషయములోఁ బథ్యము చేయించు వైద్యులెవ్వరును దీని యగత్యమును గ్రహించినట్లుతోచదు. ఎంతతేలికగాఁ దిన్నచు, ఎంతమంచి పదార్థములు తీసికొనినను ధారాళముగా మంచిగాలిగల చోట్ల భోజనము చేయమని మనకు సరిగా జీర్ణముకాదుగాన వంటయిండ్లు చక్కగా వెలుతురును వాయువును వచ్చునంత విశాలముగను, కిటికీలుగలవిగను ఉండవలెను; లేదా అట్టి చోట్లయినను అయియుండవలెను. బహిరంగ స్థలములయందు తినుటకు వీలండిన అట్లు చేయుట సర్వశ్రేయోదాయకము. పొలములలో భుజించువారెక్కువ ఆరోగ్యవంతులుగ నుదురు. పొగలోను దుర్వాసగల గదులలోను, ఇరుకుసందులలోను తినువా రెంతవధ్యముగనున్నను వారి యారోగ్యము సరిగానుండదు. పట్టణములొ దిట్టి మంచి వాయువు దొరుకుటకష్టము, పల్లెలయందు వీలున్నను వంటయిండ్ల విషయములో తగుస్కర్ష తీసికొనువారరుదు. చాలమంది శూద్రులు విశాలమైన దొడ్లయందే భుజింతురు. ఇక్కడ మంచివాయువు లభించగలదు. పట్టణములందెట్టి దొడ్లయిచ్చిన వగుట చేతను, మురుగునీరు పాకీదొడ్ల దగ్గరగా నుండుటచేతను, మంచివాయువు వచ్చుటకు ననుకూలించదు. ఇంతేగాక భోజనము చేయునప్పుడు బహుసంతోషముగా నుండవలెను. విచారకరమగు సంగతులు తల పెట్టగూడదు. మనము తినుతిండి జీర్ణమై దేహారోగ్యమును, బలమును, ఆయుర్ వృద్ధి నిచ్చునని భావించుచుండవలెను. పరధ్యానముతో నుండగూడదు. ఇతర వ్యాపారములన్నియు ఆతరుణ

మునందు మనస్సులోనుండి తొలగింపవలెను. పరధ్యానముతో మ్రొగినపు డీ ఆహారము పొరబడును. ఒక్కొక్కప్పుడు ప్రాణభయము కూడ రావచ్చును. పొరబడుట యన నాహారము పొట్టలోనికిపోవు ఆహారనాళికగుండపోవుటకు బదులుగ చూపింతుల లోనికిపోవు గాలిగొట్టమునందు ప్రవేశించుట. ఇట్టిపనిజరిగినపుడు ద్వంద్వము గాలిగొట్టముతో ప్రవేశించిన కణమును గెంటివేయురు. అట్లు గెంటివేయ సాధ్యముగా నప్పుడే చిక్కుగలుగు. దీనినే కొందరు ముసలమ్మలు ఎవ్వరో తలచుకొనుచున్నారందురు. ఇట్లు పొరబడకుండ వలెనన్న దృష్టి భోజనము మీద నుంచుకొని నమలి మింగవలెను. కొందరు భోజనము చేయునపుడు మానవ్రతము గైకొందురు. అదియును చాలమంచిదే. ఇట్లు చేయుట మనకు సాధ్యపడునా, యని భయపడ నక్కరలేదు. మనకట్టి ఉద్దేశ్యముండి ఆరోగ్యమేప్రధానముగా నెంచుకొనిన పక్షమున ఇందసాధ్యమేమియులేదు.

భోజనవిషయమున గమనించవలసిన విధులు

భోజనముచేయుటకుఁ బూర్వము నిర్మలమైన హృదయము గలిగి యుండవలెను. తగినంత శుభ్రమైన యాకలి యుండవలెను. ప్రాతఃకాలమునందే మలవిమోచనము, దంతధావన వ్యాయామ స్నాన సంధ్యాది కర్మలఁ దీర్చిన మనుష్యుడు చక్కగా కాళ్లు చేతులు కడుగుకొని, మడిబట్టల గట్టుకొని మఱి భుజించవలెను. తాను భుజించు ప్రతిపదార్థమును చక్కగా ఉమ్మిసిరుతో గలియుకట్టును నమలి మింగవలెను.

త్వరపడి తినుటవలన లాభములేదు. “మగవాడెంత త్వరగతినిన సంతమంచి”దనుసామెత హిందువులలోఁగలదు. ఇది చాల పొర పాటు. నోటియందు జీర్ణముకావలసిన పదార్థములు జీర్ణములు గాక ప్రేగుల కెక్కువ పరిశ్రమ గలిగించిన వారమగుదుము. గాన నెమ్మదిగ నమలి ఘనపదార్థములు వాని యంతట నవి జారునట్లు చేయవలెనేగాని గొంతుక దిగకమంచినిభ్య మింగి ముద్దదిగునట్లు చేయరాదు.

ఉడికిన పదార్థములు దినువా రుడికిన జాములొపల వానిని భుజించవలెను. మిక్కిలి వేడిగానున్న పదార్థములను మిక్కిలి చల్లారిన పదార్థములను దినరాదు. ఉదయమునందు చలిది యన్నమును తిను నలవాటు మంచిదికాదు. వేడియన్నమే తిన వలెను.

మనుష్యునకు ద్రవపదార్థ మవసరములేదు. ద్రవపదార్థము నమల నక్కరలేక కడుపులోనికిపోవుటచే- ఉమ్మినీటితోఁ గలియక పోవుటచేతను, బండ్లకు పనికల్పించక పోవుటచేతను ఆలస్యముగ జీర్ణమగును. మితిమీరి తినుట కవకాశమిచ్చును. అందువలన పొట్టను పెంచును. ప్రేగులను సాగజేయును. గాన ద్రవపదార్థములైన చారు, పులుసు, మజ్జిగ, పాలు మొదలగునవి వదిలివేయదగినవి. వైద్యులు ద్రవపదార్థము తేలికగ జీర్ణమగునని తలంచెదరు. ఇది శుద్ధపొరబాటు. ఘన పదార్థములు నోటియందే కొంతభాగము జీర్ణమగును. మిగిలిన వానిని జీర్ణముచేయగల రసములు పొట్టయందును, జిన్న ప్రేగులయందును గలవు. వీని సహాయమున త్వరలో జీర్ణము

లగును. ద్రవపదార్థములు నోటిలో నుమ్మిసికితోఁ గలియు
 వరకు నాగవు. జీర్ణమగుట కేర్పడినరసములు ద్రవపదార్థము
 లతో గలియుచువుడు పలచబడి సారహీనములగుటచే ద్వారలో
 జీర్ణము చేయకాలవు. ద్రవపదార్థములు రుచికల్పితములుగాక
 ఉపయోగింపఁడవు. ఈ రుచిచే విశేషముగా పుచ్చుకొనుట
 తప్పదు. అమృతవలన జీర్ణకోశము సాగిపోయి ఎక్కువగా
 పుచ్చుకొనినగాని ఆకలి తీరినట్లుండదు. క్రమక్రమముగా ఉదర
 ములు గొప్పవగును. గోధుమరొట్టెలుతిను ఉత్తరాదిదేశస్థులు
 అంత బొక్కలు కలిగియుండక పోవుటకు కారణము వారు
 అంతగా ద్రవపదార్థముల నుపయోగింపకుండుటయే. ఉప్పు,
 కారము, పంచదార, మొదలగు విదాహకర పదార్థములను
 తిననివారికి దాహమేగాదు. దాహమైనను మంచినీళ్ళవలననే
 దాహము తీరును. మంచినీరైనను భోజనాత్పూర్వము ఒక
 గంట ముందుగాని, భోజనమైన పిమ్మట ఒకగంటకు తరువాత
 గాని పుచ్చుకొనవలెను. భోజనమగునపుడు ముద్దలు జారుటకు
 గాని, కారము పోవుటకుగాని మంచినీళ్లు పుచ్చుకొనుపద్ధతి
 చాలతప్పు. జీర్ణముచేయురసములు మంచినీళ్ళచే బల్చుపడి
 పోవుటవలన పదార్థములంత త్వరగా జీర్ణములుగావు. గాన
 మధ్య మధ్య పానీయములు పనికిరావు.

భోజనమైనపిమ్మట చక్కగా నోటిని, చేతులను, కాళ్లను
 కడుగుకొనవలెను. పళ్ళలో నిరుకుకొన్న చిన్న చిన్న ముక్క
 లను ఏళ్లను చీపురుపుల్ల వంటిదానితో తీసివేసి, పుక్కిలించి
 ఉమ్మివేసి పళ్ళను శుభ్రపరచవలెను.

భోజనము చేసినవెంటనే కొంతదూరము నడువవలసి వచ్చినను నడచుటకు ఆయాసము గలుగకుండునట్లు పొట్టలో $\frac{3}{4}$ వంతు నిండునట్లును, $\frac{1}{4}$ కాళీయండునట్లును భుజింపవలెనేగాని పూర్తిగాఁ బొట్టనిండఁ దినరాదు. భుజించిన యరగంటలో ఘనపదార్థములు, రసములతోగలసి యుబుకును. అప్పుడు కాళీలేకుండిన ఆయాసముగా నుండుటయు, ఆరసములతో పదార్థములు బాగుగా కలియుటకు తగినకాళీ లేకపోవుటయు తటస్థము.

భోజనమైనపిమ్మట పగటిపూట కొంత విశ్రాంతి తీసికొనవలెను. రాత్రిపూట తేలికయైన వ్యాయామము, నడకవంటిది తీసికొనవలెను. రాత్రిలయందు భోజనమైన వెంటనే పరుండి నిద్రించరాదు.

తాంబూలము, చుట్ట మొదలగునవి జీర కర్మను చెరువును. గాన వాటిని వదలవలెను. సోడాకూడ నిట్టిదే.

౧౨. ఉ ప వా స ము లు

స్వప్తియందు ఉపవాసములు అన్ని జీవరాసులయందును గాన బడుచున్నవి. శీతలదేశములందు ధృవప్రాంతజీవులు శీతకాల మెల్ల నిరాహారులై కండలెల్ల బోగొట్టుకొని వసంతఋతువు నందలి వచ్చికను తిని తిరిగి బలపడుచున్నవి. పాములు మిక్కిలమగునట్లేజీవినో తిని అది యరుగువరకును ఆహారమును ముట్టక ఉపవసించును. అట్లే మనమును పండుగలకో విందుల యందో అధికముగ దినినపుడు తిరిగి కర కర యాకలి యగు వంతవరకు ఒకటి రెండుపూట లుపవసించుట శ్రేయోదాయ

కము. అంతేగాకహిందువులలోను మహమ్మదీయులలోనుగూడ
 మతవిషయికమైన ఉపవాసములు విధిపబడియున్నవి. మత
 ములను సాలించు మతాధికారులుండిన అట్లు చేయనివారు
 నిందితులగుదురుగదా? ధర్మశాస్త్రములు వైదికశాస్త్ర
 మునుబట్టియే యేర్పడినవిగాన ఆచారములును, ఉపవాసము
 లును ఆరోగ్యసాధనకే నిర్ణయింపబడినవి. హిందూమతమున
ఏకాదశులును మఃకొన్ని పర్వదినములైన శివరాత్రి, చవితి,
షష్ఠి, శ్రీరామనవమి, కృష్ణాష్టమి, కార్తికసోమవారములు,
పూర్ణిమ, అమావాస్య, మాసశివరాత్రి మొదలగు కొన్ని
అర్ధోపవాసములకును పూర్ణోపవాసములకును ఏర్పరచ బడి
నవి. ఇవిగాక తద్దీక్షంబున భోక్తలును కర్తయు సాయంత్ర
మందు భుజింపరాదను నియమముగలదా. అనగా ఆరోజున
మితిమీరి భుజింపబడును గాన సాయంత్రము మానినగాని
జీరము గాదుగదా! ఇట్లే మాసమునకు రెండు
మూడును, అప్పుడప్పుడు ఆకలి లేనపుడును, జిహ్వా రుచిని
గోల్పోయినప్పుడును పూర్ణోపవాసములుగాని లేక తేలికగా
దినిగాని యుండుట ఆరోగ్యమును పునఃస్థాపించుకొను సాధన
మగును. తేలికగా భుజించుట యన కేవలము ఫలాహారము
గాని లేక ఒంటిపూట భోజనముగాని చేయవలెను. సంసా
రము నందున్నవారికి ఉపవాసములు పనికిరావని కొందరి
మతము ఇట్టివారు తులసితీర్థమునుగాని, నిమ్మకాయ రసము
పిడిన నీటినిగాని తీసికొని ఉపవసించినయెడల మన స్పృహ
గల్గునుగదా! అప్పుడప్పుడు 4 లేక 5 రోజుల నిట్లు దీర్ఘోప
వాసములు గూడ పూర్తిగా ఆకలి గలుగువరకును జేయు

వచ్చును. ఉపవాసకాలమునకంటె పథ్యము తీసికొను రోజున జాగ్రత్త యవసరము. ఎన్నిరోజు లుపవసించెదరో అంతకు రెట్టింపురోజులకు గాని పూర్వాహారపద్ధతికి రాగూడదు. మొదటిరోజున లేతకొబ్బరిసీగును, మరునాడు నీరును, లేత కొబ్బరి మీగడయు, మూడవనాడు నారింజ బతాయి మొదలగు ఫలములతో నవియు తినుచు క్రమముగ మామూలు భోజనమునకు రావలెను. ఆరోగ్యము చెడగలదిను సంశయముతోచినప్పుడే యిట్లానర్చిన ఆరోగ్యమెప్పుడును చెడదు. గర్భిణీస్త్రీలు సైతము నిట్టి యుపవాసములు చేయవచ్చును. ఉపవాసములు ఆయురాయమును గూడ బెంచును. రోగమధికముగా నున్నప్పుడు తప్పక ఉపవాసము చేయదగినది. అట్టి సమయములందు గలుగు నీరసము ఆహారముచే బోవునది గాదు. జీర్ణ కోశము బా త్తిగా పనిచేయదు కాన ఉపవాసము ఆరోగ్యదాయకము. వ్రణములు, గోరుచుట్టు, చనుగురుపులు, నోటియందలి రణములు ఇవియన్నియు పక్షదశకువచ్చి అతి బాధగా నున్నప్పుడు 1 లేక 2 ఉపవాసములతో చితికి చీము నోడ్చివేసి బాధతగ్గును. గాయములందు రక్తము గారినప్పుడు గూడ ఉపవాసమువలన చికిత్సతేలికయగును. నిద్రమాని నాటకములు చూడగోరువారు రాత్రిభోజనము మానినయెడల ఆరోగ్యము అంతగా చెడదు. అట్టివారు భోజనమునకు దోడు తీగూడ త్రాగిన మరింత బాధ నొందుదురు.

అలోపతివైద్యులు లంకణమన భయపడుదురు. శరీరబరువు తగినదన్న వీరికి భయము. రోగమునందు మస్తుగ తిండి బెట్టుటయే వీరిమతము. ఆయుర్వేదవైద్యులుగూడ ఇటీవల కలి

యుగమునందు అన్నగత పాణిలనియు, లంకణము పడదనియు వాచితురు. తూర్పున పాపాణ మెక్కువ వాడుదురు. అందుచే లంకణమే కట్టరు. అన్నగత పాణిలచుటకు నిదర్శనము లేనియులేవు. ఇటీవల మరదేశమునందు మహాత్ముడును, ఇతరదేశములందు ఉపవాస చికిత్సకులును ఈశాస్త్రముబద్ధమని ఋజువుచేసి యున్నారు. ప్రకృతివైక్యముకూడ నీ విధానమును పూని ఆరోగ్యవతులుగజేసి చూపుచున్నారు. గాన రోగము రాకముందే ఉపవాసములుండిన ఆరోగ్యము చెడనే చెడదు.

౧౩ పా నీ య ము లు

౧ మంచి నీరు

జీవకోటికంతకును నాహారము కంటెను నధికావసర మగు నది జలము. భోజనములేకుండ మంచినీటిని త్రాగి కొన్ని రోజులు జీవింపవచ్చునుగాని దాహము దీర్చకుండ కొన్ని గంటలైనను జీవింపజాలము. వేసవికాలముందు నీళ్లులేని స్థలములందు వడగొట్టి చనిపోయినారను నారలు విచుచునే యున్నాము. కావలసినంత జలము పుచ్చుకొనని యెడల రక్తము చిక్కపడి దాహమగును. మంచినీళ్ళు త్రాగుటవలన వడదీరును. మంచినీరు త్రాగుటవలన వడదీరునట్లు ఇతర పానీయములచే దీరదు. ఇతరువసరమగు జలము శుభ్రమైనది కాకపోయిన యెడల ననారోగ్యము గల్గును. దయాళుడైన పరమాత్ముడు సమస్తమైన జీవకోటికిని బహుత్వేలికగా కావలసినంత జలము దొరకు నేర్పాటులు చేసియున్నాడు.

ప్రపంచకమందు మూడు వంతులు జలమును ఒకవంతు భూమి
యునుగలవు. ప్రతిసంవత్సరమునందును అపరిశుభ్రమైనజలము
నంతయును సూర్యరశ్మిచే నావిరిగా మార్చి శుభ్రపరచి తిరిగి
వరరూపమున దయచేయుచున్నాడు. నీటియందు తిరిగి చేరు
చుండు కల్మషములను తినివేసి శుభ్రపరచుటకు తగిన జల
చరముల సృష్టించియున్నాడు. సర్వకాలములయందును సర్వ
ప్రదేశములందును నీరుదొరకుటకుగాను నీటికి పారుదలయేర్ప
రచి ప్రవాహరూపమున భూమియందంతటను జలము లభించు
నేర్పాట్లు గావించియున్నాడు. ఇట్లతిసులభముగ దొరుకునట్లు
చేయుటయేగాక మన సర్వపాపములను హరించి, సర్వరోగ
ములను గుమర్చుశక్తిగల మహాషధముగ సృష్టించియున్నాడు.
నీటియొక్క శక్తి యింతయని తెలిసికొనుటకు బ్రహ్మ
కైచను తరముగాదు. నీటియొక్క శక్తినిగూర్చి వేదములందును
ఆయుర్వేదమునందును పూర్తిగఁ దెలుపబడియున్నది, అది
నారాయణ స్వరూపమే! దానిశక్తిని గ్రహించిన నవనాగరికు
లగు పాశ్చాత్యులు యంత్రముల సడుపుటయందు దానిశక్తి
నుపయోగించి యెంతటిపనులనైనఁ జేయించుచున్నారుగాని,
రోగనివారణమందు దానికెట్టి శక్తిగలదో పరీక్షించి చూడ
లేదు. కొంతమంది - కూనీమహారి, జప్తు, నీప్ మొదలగు
ప్రకృతి వైద్యులు దీనిశక్తిని గ్రహించి తమ జ్ఞానముచే లోకో
పకారమగునట్లనేక గ్రంథముల వ్రాసియు, ననేక రోగముల
గుదిర్చియున్నను, లోకసామాన్యమున కా వైద్యమును
బోధించి వ్యాపింపజేయ వలసినభారము పాలకులయందున్నను
నింతవర కే పాలక వర్గముగాని తగు చర్యఁదీసికొని, యీ

మహానీయులకుఁదగిన ధనసహాయముచేసి వైద్యశాలలనిర్మించి మనుష్యజాతి నంతమొందించుటకు సిద్ధమైయున్న ఔషధ వైద్యమును విడిపింపఁ జూచుటలేదు. రస, విష, గంధక, పాపాణాదులతోను, తత్సమాన మూలికలతోను తయారగు నౌషధములను సేవింపజేసి శరీరములఁ బాడుచేసి, తరుణరోగముల నెల్లఁ గాలిక రోగములుగా మార్పుటవలన మనుష్యజాతి ప్రస్తుతమున్న దుస్థితిలోనికి వచ్చియున్నది. ఇట్టి సిద్ధినుండి మరలించి భూలోకమును స్వర్గలోకముగా మార్చగలశక్తి సర్వరోగ వివారిణియగు జలమునందేయున్నది. దాని నుపయోగించుకొనుటకు దగిన శక్తియు, బుద్ధియు మాత్రము గావలెను. రోగి దాహముచే నోరేండి యేడ్చుచుండ మంచినీరు ద్రాగిన జబ్బని, సోడా నిప్పించెదరు. లేక ఆనీటిలో నౌషధ వస్తువులఁగలిపిగాని, కాచిగాని దానియందలి రుచికి సహజశక్తిని మార్చి యిప్పించెదరు. నీటిని భూచరములగు జంతువులన్నియు కల్మషములుగ జేయుచున్నమాట నిజమే. అయినను సర్వ సాక్షియగు పరమాత్ముడు దీనికి ప్రతీక్రియగా జలచరముల సృష్టించియు, సూర్యరశ్మిచే కాచియు తిరిగి పరిశుభ్రముగ జేయుటకు దగిన యేర్పాట్లు గావించియున్నాడు. మనుష్యుఁడు తప్ప నితర జీవజంతువు లేవియు నితరపానీయములఁ గోరవు. మనుష్యుడును నితర పానీయములతో నిమి తములే కుండ బ్రదికినచో నీరోగియై బ్రదుకఁగలడు. లోపలకు బుచ్చుకొనుట వలనను, పైనపోయుట వలనను, నావిరి తుపార ప్పానములవలనను సర్వరోగములను నీరు కుదర్పగలడు. మనము నమ్మి దాని నుపయోగపరచుకొనుటయే చేయవలసినపని.

౨ పా లు

ప్రపంచకమునం దెల్లయెడల, అన్ని జాతుల మనుష్యులును పాలను విశేషముగ నుపయోగించుచున్నారు. మన పూర్వులగు మహాబుష్కులు సైతము పాలను నమృతమువలె నుపయోగించినట్లు గ్రంథములవలనఁ దెలియుచున్నది. పాలిచ్చు నావులను విశేషముగ సంపాదించి నాని నతి దయతోఁ బెంచుటయేగాక, గోవుచు దైవసమముగ బూజించియున్నారు. చక్రవర్తులు వేలాది గోదానములను జేసినట్లుచు, అధికగోవుల గలిగి యుండుటయే భాగ్యలక్షణముగ నెన్నబడుటయు నాచ్యులందుఁజెడిది. సర్వక్రతువులందును బాలుకావలెను. పాలకింత ప్రాముఖ్యము గలుగుటకుఁ గారణమును దెలియవలసియున్నది. పూర్వ కాలమునందును నిష్పాదనుగూడ శాస్త్రపరిశోధనలవలన పాలయందు మనుష్యుఁడు జీవించుటకుఁ దగిన పోషక పదార్థములన్నియుఁ దగిన ట్లున్నవనియు, నితరపదార్థములక్కరలేకయే పాలతో నెంతకాలమైన జీవింపవచ్చుననియుఁ గనిపెట్టియున్నారు. కాననే రోగులకు బాలనిచ్చెదరు. యోగులును, బలముఁగోరువారును పాలనుబుచ్చుకొందురు. ఇవి యందరకును దెలిసినవిషయములే గానిపాలు అస్వాభావిక పదార్థముగ ప్రకృతి శాస్త్రవేత్తలచే నిర్ణయింపబడినవి. ఏలనన నేజుతువు పాల జంతువుయొక్క బిడ్డకై సృష్టింపబడినవేగాని మనుష్యుని కొఱకై కాదు. మనుష్యుడు తనదుర్మార్గముచే దాని బిడ్డచు రాటకు విచిత్రమిది దాని పాలను బలవంతముగఁ బిండుకొనుట ఘోరపాపకృత్యము; పశువును మనము మేపుట లేదా యందురేమో? మేపుట స్వలాభముకొఱకే! మేపుకూలి

దాని దూడలలో మొగవానివల్లను, ఆడవాని నమ్మకొనుట వల్లను కూడి రాగలదు. ఇంతేగాక మనుష్యుడు గాక యే యితర జంతువును బాలువిడచిన తరువాత తిరిగి పాలుత్రాగుటకుఁ గోరదు. ఏ జంతువు పాలజంతువు యొక్క లేగ కను కూలించియుండుచుగాని మరియొక జాతి లేగ కంతగ నను కూలించవు. పాలు ద్రవపదార్థమగుటచే జీరమగుటకూడ కష్టము. ఇవన్నియు నిట్లుండ పాలు పొదుగునుండి సరిగా నొటిలోనికి పోవలెనేగాని పాత్రలోనికి పొడ దగ్గవికావు. గాలి తగిలినంతనే పాలయందు క్రిమిపుట్టి వానిగుణమును జెఱచును. అందుకొఱకే పాలనుకాచి పుచ్చుకొనిన క్రిమిచచ్చునని పచ్చి పాలను పుచ్చుకొనక బాగుగ మరగించి తీసికొనుచున్నారు. ఇందుకూడ వైద్య సాంప్రదాయకులు పొరబడియున్నారు. పురుగు చెడు పదార్థము నందే బుట్టునుగదా! కాచిపుడు పురుగు చచ్చునేగాని చెడిన పా లెల్లుబాగుపడును? కల్మష పదార్థము కాచుటవలన గట్టిపడి పాలయందే నిలుచును గాన చెడిన పచ్చిపాలకంటె వాటిని కాచినందువలన వచ్చులాభము లేదు. కాచిన పాలు పచ్చిపాలవలె సులభముగ జీరముగావు. పచ్చిపాలయందుగల నీరు కాచుటచే విరిగి పాలు చిక్కబడును. గాన తేలికగా జీరముగావు. ఇంతేగాక పాలిచ్చు పశువులను స్వేచ్ఛగా పచ్చికబయలునందు మేయనిచ్చుటలేదు. దాని స్వభావికాహారమును మాన్ని యధికముగఁ బాలు గలుగుటకుఁగాను, గుగ్గిళ్లు, కుడితి, నాని పులిసిన గింజలపిండి, ఇంకను కొన్ని బస్తీలయందు కల్లు మొదలగు దుష్టపదార్థముల నిచ్చి మేపి ఇంటియందు బంధించుచున్నారు. శుభ్రమైనగాలి, స్వభా

వికమైన పచ్చగడ్డి, ప్రవాహాదకము త్రాగి సుఖముగ జీవించు పశువును కట్టళ్ళలోనుంచుటచేత దాని యారోగ్యము చెడి యదికూడ రోగియగును.

ఆ పాలు దాగఁగటచే మన రోగమానకు సహాయముగా నిట్టి పశువుయొక్క రోగములు కూడ మనకంటును. ఈ కారణములచే పాలు త్రాగదగినవి కావు. చుట్టిపిల్లలకు వాడవలసి వచ్చినపుడు పొదఁగునుండి తీసిన వెంటనే వచ్చివి యివ్వ నగును. కొంచెమాలస్యమైన యెడల కొంచెము వెచ్చజేసి యివ్వవలెనే గాని మరుగ గాచకూడదు. పాలను విడువలేని పెద్దలుకూడ నిద్రేరితిని వచ్చిపాలు బహుకొద్దిగా జీరశక్తిని బట్టి దాగవదగును. మనదేశమున పూర్వకాలమందు గోభూమి కావలసినంత యుండెడిది. పంటభూమి తక్కువ. పండించుట యెరుగరు. అట్లేతరుణమందు పాలను యోగ్యమైనవిగా నేవించువారు. ఆపశువులు స్వాభావిక జీవులుగాని కృత్రిమాహార జీవులుగావుగాన, ఆ పాలవలన అంత విపరీత గుణములు లేవు. పరిశితులు మారినప్పుడు వానిని బట్టి మన యాహారములను మార్చవలెను. గాన మన పూర్వులు వాడెడు పాలను మనము వాడ గూడదని నిష్కర్షగా జెప్పనగును.

3. పెరుగు, మజ్జిగ, వెన్న, నెయ్యి

పాలు అస్వాభావికములును, విడువదగిన వనియు నేర్పడగా వానిని మరకొన్ని మార్పులను, బొందించి, వానినుండి తీయు పెరుగు, పాలకంట జబ్బుది. భోజనమునందు ఆఖరు పదార్థముగ పెరుగు వాడుదురు. పాలను కాచి తోడు పెట్టి యొక

రాత్రి నిలువ యుచుటచే పెరుగు వచ్చును. పాలలోగల వెన్న (క్రొ)వృష్టపదార్థము) దీనిలో లేదు గాన అంత బలము లేదు. నిలువ యుండుటవల్లను, మార్పుజెందుటవల్లను జీర్ణమగుట చుండు పాలకంటె తక్కువ విలువగలది. అన్నిఁనున పదార్థములను దినినపిమ్మట పెరుగు త్రొగుదురు. ఈ ఘన పదార్థములు జీర్ణమగుటకు కావలసిన వేడిని పెరుగు తగ్గించు నుగాన మందకొడిగా నుండును. అగ్నిదీ ప్పిని తగ్గించి మందాగ్నిని గలుగజేయును గాన తగినంత దేహ పరిశ్రమ గల వారికి గాని పెరుగుతో కూడిన భోజనము జీర్ణముగాదు.

మజ్జగ పెరుగుకంటె దక్కువ దోషయుక్తమైనది. పాలనుండి వచ్చుచదిగాన మంచిదిగాదు. జీర్ణకోశము నందలి వేడిని మందగింప జేయును. అందుచే మందాగ్ని యేర్పడును. సమస్త రోగముల యందును నపథ్యము. భోజనమందును జ్జగ, పెరుగు, పాలు మాని పొడిగా లేచినయెడల శీతదోషముచేతను, అజీర్ణముచేతను గలుగు రోగములన్నియు శమించును. పులిసిన మజ్జగ జీర్ణకారయని కొందరి మతము. పులియుట యన శిలీంధ్రము లందు పుట్టుటగదా! ఈ శిలీంధ్రములు శరీరము నేల పాడుచేయకుండును? అప్పుడు చిలికిన మజ్జగయే పులిమజ్జగ కంటెమేలు. కొందరు శాస్త్రవేత్తలు పరిశోధనల గావించి మజ్జగయందు విటమిను లధికముగ నుండుటచే మజ్జగ శరీరమున కత్యంతయుపయుక్తమని దెల్పుటచే జాలమంది మజ్జగ నెక్కువ వాడవలయునని తలంచుచున్నారు. ఇది వట్టి చొరబాటు. అస్వాభావిక వస్తువు లెప్పుడును మంచివిగావు. అస్వాభావికములగు మత్స్యమాంసములకంటెను, మద్యముకంటెను

మేలైనవి గావచ్చునుగాని స్వాభావిక పదార్థములైన పండ్లకంటెను, శాకాదులకంటెను మంచిదిగాదు. కాన వృజ్ఞీయము.

వెన్న, నేయి, పాలనుండి తీసినకొవ్వు, జంతు సంబంధముగు చమురు వృక్షసంబంధములగు చమురులైన నూనెలకంటె తక్కువ యుపయోగమైనది. పాలను ద్రాగినపుడు ఈ క్రొవ్వు మన శరీరమునందు తగినంత జీర్ణ శక్తి యుండిన జీర్ణమైన గావచ్చునుగాని ప్రత్యేకముగా దినినను భోజనమునందు వాడినను జీర్ణముకాదు. కొవ్వు పదార్థములు నోటియందును, పొట్టలోను జీర్ణముగావు. చిన్న ప్రేగులలో గొంత జీరమగును. కొంత మలముతో పోవును. మలముతోపోని క్రొవ్వు చర్మముక్రింద నుండును. దీనివలన మనుష్యునకు నిగనిగయును స్థూలశరీరమును వచ్చును. శరీరమునకు చలితగ్గును. క్రిందపడినపుడంత దెబ్బతగులదు. ఇంతకంటె దాని యుపయోగము లేదు. జీర్ణకోశమున కధికశ్రమ గలుగ జేయుటచే నజీర్ణమును బుట్టించును. అజీర్ణము సర్వరోగములకు మూలముగా నేతివలన నుపయోగములేదు. దీనివలన దేహదార్ఢ్యము గలుగదు. మనుష్యులలో నేయి వాడువారు నూటికి ముప్పదిమంది కంటె లేరు. నేయి త్రాగెడువారికంటె ఇతరులే బలముగా నుండుట మన మెరిగినదే. నేయి త్రాగెడివారి శరీరములు బలములేని గుల్ల శరీరములు. ఈ నేతికొఱకు సంసారములు చెడుచున్నవి. ఇట్టి నిరుపయోగమై దరిద్రహేతువైన నేతికొఱకు పాటుపడి యనారోగ్యమును దెచ్చుకొనుటెల? రుచికొఱకే గద! రుచుల దేవతారాధన మానినగాని యారోగ్యము

గలుగమగాన నేయి వాడదగినదికాదు. జంత్రాహారము దినని
వారు నేయి వెళ్ళుపయోగింప వచ్చును?

ఐనను హిందువులు నేతికి బహు పాముఖ్యము నిచ్చి సర్వ
పదార్థముల సభిఘరించుటచేత నేయి పవిత్రవంతములుగ
జేయుచుని తలచియున్నారు. క్రొత్తువు లందును, నిత్యనైమిత్తి
కాది సర్వకర్మలందును, అగ్ని కార్యములందెల్ల నాజ్యమును
హోమాము చేయవలెను. భోజనపదార్థములను హోమ
ద్రవ్యములను నేతితో సభిఘరించవలెనని శాసించియున్నారు.
అగ్నిలో వేల్చునపుడు నేతిని వాడుటకు దానియందేదో
గొప్పమహిమ యుండినను భోజనమందు వాడుటకు దాని
రుచియే గారణమని తలంచవచ్చును. మనుష్యుని శరీరము
నందు కొవ్వు గనబడుచున్నది. దీనిని వృద్ధిపరచుటకు
కొవ్వు తినవలె నని చెప్పు శాస్త్రజ్ఞుల మాటలు నమ్మవల
సినదనిలేదు. శాక, ఫలాదులనుండి ఆయా అవయవములు
శరీరమునకు గావలసిన కొవ్వును దయారుచేయునే గాని,
తయారై సిద్ధముగానున్న నేతినుండియు, చమురులనుండియు
కొవ్వును పయోగించు కొనవు. అవయవములవలన
దయారుచేయబడిన కొవ్వే మన శరీరముల కుపయోగిం
చును. చమురుల లోని కొవ్వు వృథగా మలమునందును
చెమటయందును పోవును గాన జంతుపదార్థమైన నేతిని
వాడగూడదు. ఇది యింటిని నొడలినిగూడ గుల చేయును.
బాహ్యముల యీనాములన్నియు పోవుటకు నేయియే మొదటి
కారణము.

4. చెడ్డపానీయములు

పాశ్చాత్య నాగరికతా మాహాత్మ్యముచే మనదేశ జనుల కల వాటై, సంసారముల గుల్ల చేసి, మనుష్యుల నారోగ్యవంతులుగ మార్చి నిత్యమును వైద్యులదయకు పాత్రులగుగ జేయుచున్న దౌర్భాగ్య పానీయములలోనెల్ల కాఫీ, టీ, కోకోలు ముఖ్యములై నవి. ఇవి క్రమముగ ప్రజలలో నూటికి బదిమంది వఱకును దానులను జేసికొనినవన్న నతిశయోక్తిగాదు. ఇవి కూలిజాతులలోగూడ చల్లియన్నము, గంజీ పుచ్చుకొనుటను మాన్పించి వాని స్థానము నాక్రమించినవి. గ్రామమునకు కల్లంగ డొక్కటే యుండును గాని కాఫీయంగడులు పెక్కులుండను. వీనిలోనికిఁబోయి త్రాగుట యశరవముగ నెన్నబడుటలేదు. అరుణోదయమునకు పూర్వము స్నానము చేసి సంతోషి కృత్యముల నెరవేర్చి వలసిన బ్రాహ్మణు డీయంగ డిలో సూర్యోదయాత్పూర్వము భుక్తి భుగ్త ఆవిరివచ్చు, “అగ్ని దావకమనఁదగు” కాఫీని ద్రావుచున్నాఁడు. దీని ప్రభావమున సర్వవర్ణములవారను గలసి సహపాకివిందు లొగించుచున్నారు. వేళకు భోజనము లేకుండనుండగలవారుదురు గాని కాఫీ కడుపులో బడకుండిన పిచ్చియై త్తినివారు లేరు. ఇట్టి ప్రభావము గల యీ పానీయముల గుణముల విచారితము. కాఫీ యందు, కాఫీన్, టీ యందు టానిన్, కోకోయందు కోకేన్, అనువిషము లున్నవి. ఈ విషములను వేరుచేసి పుచ్చుకొనినచో మనుష్యుని జంపగలవు కాని యీ విషములను దినమును మనము ద్రాగెడు కాఫీ మొదలగు పానీయములనుండి కొద్ది కొద్దిగ శరీర

మందు ప్ర వే శిం చుట చే నొ కవి ధ ము గ చు రు
కును బుట్టించును. ఈ విషములు సరములను చురుకుగా
పనిచేయునట్లు పోత్తహించుటచే నవి త్వరలో శక్తిహీనము
లగును. సరముల కేవిధమైన శక్తిని గలిగింపకుండగనే వాటిని
బాధించి చురుకు గలుగజేయుటచే నవి శీఘ్రకాలములోఁ
జెడును. బలహీనము లగుటచేఁ గదలలేవు. కాని కాఫీ
త్రాగిన వెంటనే మాత్రము దాని బాధలకాగలేక “ఒపికలేని
గుడ్డము కొరడాదెబ్బకువెరచి పరుగెత్తిన విధమునఁ” జాటుకుగా
పనులను జేయుచున్నవి. అట్టి బండిగుడ్డము వలెనే మనుష్యు
నివి యకాలమృత్యువు వాతఁ బడజేయుచున్నవి. చురుకుఁ
బుట్టించు స్వభావముచే నివి కొరడావంటి వని చెప్పవచ్చును.
కొరడా గుడ్డమున కెంత యుపయోగమో కాఫీ మొదలగు
పానీయములు మనుష్యుని కెంత యుపయు కములు. కొద్ది
కాలమునకు గుడ్డము తన శక్తిని గోల్పోయి కొరడాతో
మోదినప్పుడు పరుగెత్తుటకు బలము లేక బుర్రనాడిచును.
అట్లే కాఫీదాసులు గూడ బలహీనులై ఆకాఫీవల్లగూడ
చురుకుగఁ గాదుగదా మెల్లగానైనను పచులు చేయలే
కుందురు. పాముల పుట్టలవలె శరీరములు గుల్లలై జవసత్వ
ములు నశించి గోగవీడితులై కాఫీవల్ల పోగా మిగిలిన యాసి
నమ్మి నైగ్యల ముడుపుల జెల్లించి తామును తమమీద
నాధారపడియున్నవారను తినుటకు తిండిలేక భూమికి
భారమగు చున్నారు. ఇందసత్యమేమియు లేనట్లందరకును
దెలియును. కల్లు, గంజాయి మొదలగు నిషావస్తువులవలె
నొకసారి యీ దురభ్యాసమున కలవడిన మనుష్యుడు దానిని

విడువజాలడు. ఈ పానీయము లతివేడిగ నున్నపుడే పుచ్చు కొన దగినవి గాన నాలుకయు, పేగులును గూడ మాడి వాటి మృదుత్వమును పోగొట్టు కొనును. మందుల వైద్య శ్రీరోజులలో కాఫీమాత్ర మిచ్చిలంకణములఁ గట్టుచున్నారు. దీని దుర్గుణముల వా రెరుగక యిట్లు చేయుచున్నారని చెప్ప జాలరు. గాని రోగమును త్వరలోఁ గుదుర నిచ్చిన తమకు బూర్తియైన కట్టుము దొరకదని రోగమును బెంచి రోగి తన చేతులలోనుండి త్వరగ దాటిపోకుండఁ జేయుటకే కాఫీ నిచ్చుచున్న ట్లూహించవలెను. కాకున్న దెలిసియుండియు గట్టి లంకణము కట్టుటకు బదులు, పనికిమాలిన దని తెలిసి యుండియు కాఫీ నిప్పించుటయందా వైద్యుని యభిప్రాయ మేమి ? కాఫీ, యందు పోయు కొద్ది పాలలో దప్ప బలము నిచ్చుట కిందేమిగలదు ? రోగ పదార్థమును దొలగించుటకు ప్రయత్నముచేయు జీర్ణికోశమునకు పనికిమాలిన యీ ద్రవ పదార్థమును జీర్ణము చేసికొను పనిని గల్పించి దాని యుద్యమమును పాడుచేయుటచే నాల్గురోజులలోఁ గుదురు రోగము కుదురుటకు నెలలుపట్టును. లంకణవైద్యము యొక్క శ్రేష్ఠత పాశ్చాత్యులుకూడ గ్రహించియున్నారు. ఆహారమివ్వక తప్ప నిచో నారింజ మొదలగు ఫలముల నివ్వనగునుగదా ? చలి దేశములందు పడకనుండి లేవ లేనంత బద్ధకముతోను, తక్కువ చర్మపు వేడితోను నుండు పాశ్చాత్యు లీ యగ్నిద్రావక మును గ్రోలి చురుకు గలవారమగుదు మని అభ్యాసము చేసి కొని యున్నారు. గాని మన దేశమున కిట్టి పానీయము లవ సరములేదు సరిగదా, వీనివలన నారోగ్యనాశన మగును.

పెద్దవాటికి దురలవాట్లవల్ల జెడియు వారిబిడ్డలకుఁగూడ నలవాటుపరచుట విచారకరము. చుట్టగాల్పు రయితు తన కుమారుని చుట్టగాల్చి తెమ్మనును. అట్లే కాఫీ ద్రాగు తండ్రి బిడ్డలను దనచుట్టు సూర్పుండబెట్టుకొని సంతోషముతో ద్రాగించుచు. మతకట్టుబాల్లను, ఆచారములను మంబగలిపి యిట్టి దురలవాట్లు పాలుజేయు తల్లితండ్రులు శత్రువులని చెప్పవలెను. ప్రతిపిల్ల ఁడును తగినంత సంపాదకుడగునని చెప్పజాలము. నిరుద్యోగబాధ వ్యాపించిన యీ దినములలో సంపాదనలేకున్నను ఖర్చుబెట్టుట కలవాటుపడినవారి గతి యేమగునో ఆలోచింపుము. ఇట్టిబాధలు గలిగి నోగోత్పత్తికి బీజమైన కాఫీ మొదలగు చురుకు పుట్టించు పానీయములు వర్జనీయములు.

సోడా, నారాయము, కొన్ని పరబత్తులును ఔషధప్రాయములని వాడబడుచున్నవి. సోడా జీర్ణకోశము మీద పనిచేసి అజీర్ణముగా నున్నపుడు జీర్ణముచేయుననియు, దాహమగునపుడు పుచ్చుకొనిన దాహము దీర్చుటయేగాక నీటి యందుగల శైత్యాదిదోషములు దీనియందు లేవనియు సేవింపుచున్నారు. ఇదెట్లు పనిచేయునో చూతము:—ఇదియును చురుకు బుట్టించు పదార్థమే. అవసరమైన దాని కంటె అధికముగా దిని దాని సంతను జీర్ణము చేయునట్లు జీర్ణకోశము బాధించు కొరడాయని చెప్పవచ్చును. ఇట్లు దినదినమును అధిక పరిశ్రమచేయునట్లు నిర్బంధింపబడిన జీర్ణకోశము “బంటెమబండివాని యెద్దవలె” శీఘ్ర కాలములో జెడును. ఒకటిరెండేండ్లకే ముసలిదై కొట్టినను తోకగొరికినను లేవలేని, యెద్దవలె సోడాప్రయోగము

చేసినను గదలలేని నీరసస్థితిలోనికి జీర కోశము వచ్చును. తీరని అజీర వ్యాధి, మలబద్ధము గలిగి వానినుండివచ్చు సర్వ రోగములకును శరీరమును గురిజేయును. అధికముగా దిన నేల? సోడాత్రాగి దానిని జీర్ణంప బ్రయత్నము చేయనేల? ఒకవేళ కక్కుర్తిచే నధికముగ దిన్నను నది పూర్తిగా నరిగి కరకర ఆకలి యగువరకును మరి తినకున్న శరీరము బాగుపడును. కడుపునొప్పి వచ్చినయెడల అనుభవించుటచే బుద్ధివచ్చి పశ్చాత్తాపము గలిగి మరియొకసారి అట్టి తప్పుచేయుట మానును. ఇట్లే జీర్ణముకొఱ కుపయోగించునవి, సాగయి, చుట్ట, తాంబూలము, గంజాయి మొదలగునవియును. ఇవి కూడ సోడాకంటే బలమైన జీర కోశ నాశనకరములు.

సోడాను దయారుచేయుటకు కంపెనీలలో నీళ్ళుదెచ్చు వారు పాకీహంపు. ఒకరు త్రాగినబుడ్డినే మరియొకరు నోట బెట్టుకొని త్రాగుటచే అంటువ్యాధులు వ్యాపింపక మానవు. ఈ సీసాలను గడుగుదు రందురేమో! అదియు శుభ్రముగా నుండునట్లు శ్రద్ధగా కడుగుటకు వారికి కాలము చాలదు. చిన్నపిల్లలకీపని నప్పగింతురు. వీరి సీసాలను నీళ్ళలోముంచి తీయుదురు. జాగ్రత్తగా బరీక్షించిన యెడల సీసా కుతికివద్ద నన్నని పురుగులు కంటబడును. అందుచే అసహ్యకరము. ఒక సారి మీరు పరీక్షించిన యెడల తిరిగి సోడా పుచ్చుకొనుట కెవ్వరును అంగీకరింపరు. పృథ్వీహాదకము అపరిశుద్ధ మైనదిగా జేయబడు చున్నదనియు, గాలి మార్పులవల్లను, వివిధ స్థలములందలి నీటిని ద్రాగినందువలన రొంప మొదలగు వ్యాధులు బుట్టిననియు, సోడా యే మార్పులను లేనిదిగాన

సర్వకాలము లందును ఒకేటిగా నుండుననియు జెప్పుదురు. కొత్తసిరు, గాలి యప్పుడప్పుడు రొంపను దగ్గును గలుగ జేయుమాట సత్యమే! ఈ రొంపవలన శరీరమందలి రోగ పదార్థము వదిలి శరీరము బాగుపడును గాని చెడదు. రోగ పదార్థము పోదగొడిగాని శరీరమందండదగినదికాదు. నీటి మార్పువలన నీ రోగపదార్థమును మండమేర్పడి, పొంగి నీరుగా ముక్కువెంటను, శ్లేష్మముగా నోటివెంటను పోవును. గాన లాభమేగాని నష్టములేదు. పరమాత్ముడు మనలను జంపుటకుగాను కాలములు మారునప్పుడు నీటిని, గాలిని మార్చుటలేదు. మన యస్వాభావిక నడవడికచే స్వాభావికములైన గాలియును నీరును మనకు విరోధులగు చున్నవిగాని మన కవి యుపకారులే యగును. ప్రవాహవాదకము మన మెంత చెడగొట్టుచున్నను సూర్యరశ్మి చేతను, వడిచేతను, జలచరముల చేతను తిరిగి శుభ్రపడుటయే గాక, నితర నీటికంటెను, నీ అస్వాభావిక పానీయముల కంటెను పెక్కురెట్లు లాభకారి. ప్రజలందరును ప్రవాహవాదకమును గోలియే దాహమును దీర్చుకొన గోరుదురుగాని, కుళాయి నీటిని, నూతినీటిని ద్రాగ నిచ్చుగింపరు. అది మూఁత యని ఆరోగ్యశాఖవారన్నను నిజముగా మూరతగాదు. మనుజుని స్వాభావికమైన అంతరాత్మ బోధయేగాని మరియొకటిగాదు. రాజమండ్రీవంటి మునిసిపలు సంఘమువారు ఈ పరిసితుల గమనించి గోదావరి జలములోనికి మునిసిపలు కుళ్లును ప్రవేశ బెట్టి ప్రజల ఆరోగ్యమును నాశనము చేయకుండురు గాక! నవనాగరికతయొక్క ప్రభావముచే గలుగుచున్న కాలిక

రోగముల దలచియైనను ఆరోగ్య శాఖవారు ఇట్టి పనులు చేయకుండుట శ్రేయోదాయకము.

సారాయములను ద్రాగి గుట వలన గలుగు ముప్పును గ్రహించి యే హిందువులు త్రాగుడును పంచమహా పాతకములలో నొకటిగఁ బరిగణించియున్నారు. నాగరికత వ్యాపించిన కొలది, దేశీయములగు కల్లు సారాయములు అలభ్యములుగ జేయబడి విశేషద్రవ్యసహాయమున బొందదగిన పాశ్చాత్య సారాయము వృద్ధిజేయబడినది. అందుకు ఫలితముగ బీదసాదలును హీన కులస్థులును మునుపటివలె నంత విశేషముగా త్రాగుట మానిరి గాని భాగ్యవంతులును అగ్రజాతులును సిగ్గును విడచి త్రాగి దొరలగు చున్నారు. పరిపాలకులు అన్యమతస్థులగుటచే త్రాగుడు అంత తప్పుగాదు గాన త్రాగుబోతు లిప్పుడు మహాపాతకులుగ నెంచబడక నవనాగరి కాగ్రగణ్యులగు నల్లదొరలని యెంచబడుచున్నారు. దీనివలన ధన ప్రవాహములు దేశమును విడచి విదేశములకుఁ బారుటయు, బుద్ధి నశించి ఇంట భార్యాబిడ్డలు తిండిలేక మాడుచున్నను దాక్షిణ్యములేక వారిత్రాగుడు కొఱకెట్లో చూచుకొను పెద్దలనేకు లేర్పడిరి. సంఘమిట్లు చెడినను కులాచారముల కొఱకు పాటుబడు కొద్దిమంది సనాతనులనుమాట లరణ్య రోదినములు. హిందూమత ధర్మములు నడువవలెనన్న పాలనా శాసనములలో ధర్మములు చేర్పబడి మీరినవారు శిక్షింపబడవలెనుగాని బోధవలన నెప్పుడును మార్పులు మానవు. దురభ్యాసములలోని దగుట మధువును ద్రాగుట కలవడిన మానవులు దానిని విడువలేదు. మందులలో గలపవలసిన

అవసర మందుచేమో! మందులే యక్కరలేనప్పుడు దానిని గలపవలసిన యవసరము లేదు. సారాయము వేడిని బుట్టించు చుండురా! ఆ వేడి తాటియాకు మంటవలె జల్లారి పూర్వపు స్థితికంటె శరీరస్థితి పాడగుచు. జీర్ణకరమును, నుత్సాహకరముచుండురా! ప్రేగులను సరములను అధికముగఁ బనిచేయు నట్లు బలవృత్తిపెట్టి త్వరలో వానిని నిరుపయోగములుగ జేయుచు గాన దీనిని త్రాగదగదు.

వరబత్తులు:— ఇవి కొన్ని ఫలరసములను వండి నీటిలో గలిపియు, ఫలరసములనుండి దీయబడిన ఉప్పులను నీట జేర్చియు దయారు జేయబడి రుచిగనుండునట్లు తియ్యగా జేయబడి చల్లదనము నిచ్చుటకు మంచుగడ్డవంటి చల్లని పదార్థములు గలపబడిన పానీయములు. వేసవికాలమునం దివి విస్తారముగ వాడబడుచున్నవి. ఇవి తాత్కాలికముగ చల్లదనమును గలుగజేయును. ఉత్సాహము నిచ్చును. అందుకొకటి కివి వాడబడుచున్నవి. ఇట్టి గుణములు తాత్కాలికములు గాని నిలకడయైనవిగావు. మనుష్యునకు వేసవి కాలమునం దంత తాపము బుట్టుటకుగల కారణమేమి? జీర్ణకోశము శక్తి లేనిదగుటచేతను, అస్వాభావికములగు పదార్థసేవ వలనను, నధికభోజనమువలనను అసమగ్రజీర్ణమేర్పడి ఒకసారి తినిన పదార్థము జీర్ణమగువరకు వేచియుండక అకాలమున తిరిగి తిరిగి తినుచుండుటచే కడుపునుండియు చిన్న ప్రేగులనుండియు త్రోసివేయబడిన పదార్థము మలముగా శరీరమునుండి గెంటి వేయబడక అధికకాలము పెద్ద ప్రేగులలో నిల్వయుండుటచే బుర బురలాడి, పొంగి పులిసి రాసాయనిక మార్పులను బొం

దును. ఈ మార్పులవలన జనించినవేడి శరీరమందు వ్యాపించుటచే తాపముగల్గును. ఇదియే వేడియని పొరబాటుచే ననుకొనుచున్నారు. ఈ వేడి తాత్కాలికముగ జల్లారుటకుగాను ఈ షర్బతు లుపయోగపడును. “పాలపొంగు చన్నీళ్ళు చల్లుటచే జల్లారినట్లు” వెంటనే జల్లారుచుగాని పులిసిన పదార్థమక్కడనే యుండుటచేఁ దిరిగి వెంటనే వేడి, తాపము చాక మానవు. పూర్తిగా నీ తాపము నణచదలచిన యెడల క్రొత్తగా పదార్థముల కడుపులోనికి పంపక, నిదివరకున్న పదార్థముజీర్ణమగువరకు లంకణముండుట, లేక ఆ పదార్థము శరీరమునుండి తొలగించుట జరుగవలెనుగాని పై షర్బతుల వలన లాభములేదు. జీర్ణకోశమున కధికమైన పనిగల్గించి బలము లేని జీర్ణకోశమును మరింత బలహీనముగా చేయుటయు, జీర్ణకర్మ నాపి మందాన్నిని గలుగజేయునవి గనుకను షర్బతులు పనికిరావు.

౧౪. మ త్త ద్ర వ్య ము లు

పొ గా కు

మనదేశమునందు పూర్వకాలమునందు లేదనియు, యూరప్ దేశమునుండి ఐరోపీయనులచే గొనిరాబడి మనదేశమునందు వ్యాపించినదనియు, నొక వాడుక గలదు. పొగాకునందు ‘నికొటిన్’ అనుపేరుగల విషపదార్థముగలదు. పొగాకుబ్బ కాల్పుటవలన ఈ విషపదార్థము నాడులమీద పనిచేసి తాత్కాలికముగ ఉత్సాహమును గలుగజేయును. ఈయత్సాహము కొంతకే చాలమంది పొగాకును అనేక రూపములుగ

వాడుదురు. చురుకు బుట్టించు పదార్థము లన్నిటివలెనే దీనిని గూడ వైద్యులు కొన్నిరోగములకు మందుగా నుపయోగింతురు. దీనియందు గల వను సుగుణము లెవ్వియనః—

(1) జీర కోశముమీద పనిచేసి భోజనపదార్థములను త్వరలో జీర్ణముచేయుట (2) క్షేష్ణరోగుల ఊపిరితిత్తులమీద పనిచేసి క్షేష్ణమును నోటిగుండ పోగొట్టి ఆయాసమును తగ్గించుట (3) దంతరోగములయందును, శిరోవాతమునందును కొంత తెమడ పోగొట్టి సుఖమును గలిగించుట (4) మాంద్యమును వదల్చి చురుకు బుట్టించుట మొదలగునవి. రోగులు కాని వారికి గూడ పొగాకు ఉత్సాహమును బుట్టించునుగాన సరదా కొరకుగూడ దీనిని ఉపయోగింతురు. ఈ సుగుణము లేవియు దీనియందు లేవనియు, ఉన్నట్లు దోచుట భ్రమగాని నిజము గాదనియు, చురుకు బుట్టించు కాఫీ మొదలగు పదార్థముల వలెనే వర్జనీయమెల్లగునో చూపవలయును. చురుకుబుట్టించు వస్తువులన్నియు సరములమీద పనిచేసి వానికున్న శక్తిని మించినపని నవి చేయునట్లు బలాత్కరించుటచే, బలహీన ములై కొలదికాలములోనే బా తిగా పనికిమాలిన సితిలోనికి వచ్చును. కాన నూరేండ్లు పనిచేయుట కేర్పడిన యవయవములు, 30 లేక 40 సంవత్సరములలోనే పనికిరాకుండుఁ బోవును. బండిలాగు గుట్టములవలె నకాలమృత్యువునకు గురిగాగలవు. ఇందుగల విషపదార్థము రసాయనిక పద్ధతినితీసి ప్రియోగించిన జీవజంతువులను జంపును. ప్రితిసారియు కొద్ది కొద్దిగా ప్రియోగించుటచే చంపునంతటి శక్తిలేక అవయవములను పాడుచేయును. పొగాకు విషపదార్థము గనుకనే చుట్ట

గాల్చుటకు ప్రారంభించిన కొన్నిరోజులవరకు, వికారముపెట్టి కష్టతిరిగివచ్చునంతబాధబెట్టితుదకుకడుపులోనిపదార్థములనెల్ల వాంతిజేయువరకును బాధతగ్గదు. దీనినిబట్టి పనికిమాలిన వస్తువును బలవంతముగా మనము శరీరమందు ప్రవేశపెట్టుచున్నందున సరములు దమయసమ్మతినట్లు దెలుపుచున్నవని గ్రహించవలెను. మరికొన్ని రోజులట్లు బాధవచ్చినను విడువక కాల్చితిమేని సరములు సత్తువనుగోల్పోయి బలహీనములగును. తమంతట నవి వాని కృత్యములచు జేయలేనంత బలహీనమును బొంది “తోకకొఱకినప్పుడు మాత్రమే నడుచు బండి యెత్తవలె” చుట్టకాల్చిననేగాని భోజనమరుగదు. విరేచనము గాదు. మరికొంతకాలమునకు “కొఱడాదెబ్బలకు బుర్రాడించుట దప్ప నొక్క యడుగైనను వేయలేని బండియెత్తవలె” చుట్టకాల్చినపుడుగూడ పని జరుగనంత మలబద్ధమును అజీర్ణముగలుగును. చుట్టవల్ల దమ కన్నమరుగునని, విరేచనమగునని, దగ్గు రోగము శాంతించుచున్నదని చెప్పువారు తమ భ్రాంతిచే నట్లందుచేగాని దానియందలి యథార్థమును గ్రహింపలేదు. ఈ మనుష్యులే చుట్టకాల్చినపుడు తమ యవయవశక్తి యెట్లుండెనో, కాల్చుట కారంభించిన దాని యెట్లుండెడి, చుట్టగాల్చినపుడు మాత్రమే అవయవములు పనిచేసి యావేశకు కాల్చుకున్న నెట్టి విపరీత బాధ గలుగునో గ్రహించగలిగిన యెడల వారికే బాధపడును. అవయవములు బలముగా నున్నంతకాలము అన్యపదార్థమును జేర్చిననుక ప్రేగులలోనున్న పదార్థమును క్రిదకు మీదకు గలిసి కడుపు నొప్పి మొదలగుబాధలు గలిగి విరేచనముల ద్వారా యన్య

దరిమినిజేయును. చిన్న పిల్లలకు నేర్పినయెడల చుట్ట మొదలగువానివలెనే డబ్బు లేనట్లే నదొంగతనమలవడి దుర్మార్గులగుదురు. హుక్కాయను వొగచుట్టకుగల దుర్గుణములుగలదే.

న ల్ల మం దు

పైవాని కన్నిటికంటె నధికమైన విష పదార్థము. విశేషముగా వాడిన జుచ్చుచుంట్టి శక్తిగలది. దీనిని విశేషముగ మందువలె వాడుచున్నారు. ఆవగింజంత మోతాదుతో నారంభించి వృద్ధిపరచి క్రమముగ కుంకుడుగింజంతకంటె నధికమోతాదుగా తీసికొందురు. కొన్ని కాలిక రోగములందు మందులు తీసికొని విసిగి వేరు నాథనములేక వైద్యసలహాతోనే ప్రారంభించెదరు. ఈ నల్లమందు నిషా శరీరమందు ఉన్నంతవరకు మంచి ఉత్సాహముగను, బలముగనుండును. మొట్టమొదట రోగములబాధ తగ్గినట్లు కనబడును. కొంత కాల మగుసరికి శరీరమంతయు నల్లమందు విషమెక్కి నరముల సత్తువయు, అవయవబలమును నశించిపోవును. మలబద్ధమును, అరుచి, అజీర్ణమును బుట్టును. నల్లమందు వేసికొనిన రెండుగంటలు మాత్రము దార్ద్రముగ పనులు జేయుగలుగునట్లు జేయును. రాత్రులు నిద్రబట్టక పగలు కునికిపాట్లు బడజేయును. రోగములన్నియు క్రమముగఁ బ్రబలి ముదిమిని మృతిని గలుగజేయును. వేళకు నల్లమందును, దానితోబాటు భోజనమును బడయకున్న నవయవపటుత్వమువచ్చి నిలువలేక బోవునంతటి దుర్బలుడవును. సోమరిపోతుడనమును గలుగజేయును. చైనాదేశస్థు లీ నల్లమందువల్లనే చెడిపోయిరిగాని

ఇటీవల గ్రహించి రాజశాసనమువల్ల నల్లమందు దొంగలకుక్కల జేయబడుటచేతను, బాగుపడవలెనను బుద్ధిగలిగి మాన్పించ బడుటచే తిరిగి మంచిదశకు వచ్చుచున్నారు. ఈగురభ్యాసము తక్కిన యన్నిటికంటె చెడదీయు మానుటకు వీలులేనిదియు. ఎంతయో మనోనిగ్రహము వలననో లేక ప్రవాసశిక్షవంటి నిర్బంధమువలననో గాని విడువరు. సంసారములు నాశనము చేయుట కిది-తాగుడు, జూదము మొదలగువానికి దీసిపోదు. గాన సతిప్రయత్నముతో విడువదగినది. నల్లమందు వేయు ముసలమ్మలు తమ యింటనున్నవారి కందరికిని ప్రతిజబ్బు నెంచును కొంచెము నల్లమందు దయతో వేయించుచుందురు. పాపము ఈ దుష్టవస్తువు విషప్రాయమని వారెరుగరు. మంగగొనై నను చానిని వాడగూడదు. ఈవిషదానమువలన మహాపాతకము సంభవించును. గాన నితరులకు నివ్వకూడదు. పిల్లల కెప్పుడును నల్లమందు వేయరాదు. సాధారణ ముగ గ్రహణి విరోచనములందు దీనిని ఇతరమందులలో గలిపి వాడెదరు. గ్రహణి ఎందువల్లవచ్చునో దెలియక పోవుట వల్లనే వైద్యులు నల్లమందుచే విరోచనముల గట్టించఁబ్రయత్నించెదరు. తుదకు గ్రహణి కట్టదుసరిగదా వాంతిపుట్టి యన్న హితవుపోయి తరుణవ్యాధి కాలికముగ మారును. అజీర విరోచనములయందు ముసలమ్మలు వాడి ప్రాణముమీదకు తెప్పించెదరు. రోగతత్వమునెరుగని యిట్టి వైద్యమువల్లనే కొండ రకాలమృత్యువునకు గురియగుదురు. గాన నల్లమందు నెవ్వరును తాకుటకుకూడ ససహ్యపడవలసినంత దుష్టవస్తువని గ్రహించెదరుగాక.

గంజాయి

ఇది మిగులనిషాను గలుగజేయు విషవస్తువు. దీనిని తరచు విరాగులమని తలచు కొందరు మూఱ్ఱ యోగులు వాడెదరు. ఇదిగొట్టములో వేయబడి మరికొన్ని నిషావస్తువులతో గలిపి అంటించి పీల్చబడినప్పుడు ఒడలు తెలియనంత మత్తు గలిగి తానేవస్తువును మనస్సునందు తలంచుచుండునో దానిని దప్ప వితరముమీదకు మనస్సుపోక యుండునట్లు చేసి యత్యుత్సాహమును గలుగజేయును. యోగులు తమ మనస్సు సంకల్పరహితమై బ్రహ్మమునందు నిలుచునందురు. సన్నిహిత రోగిగాని పిచ్చినాడుగాని మెదడుచెడి ప్రేలినమాటలవలె ఈ నిషయమును విరుపయోగము. గంజాయి పట్టునందన్న పుడు తనవశములేక మనస్సు నిలిచినందువలన లాభములేదు. గంజాయిపట్టు వదలినపిమ్మట తిరిగి గంజాయి సంపాదించు కొనుటకుగాను ఇతరులను మోసపచ్చు ప్రయత్నము చేయుచుండునుగాన ని కుక్కయోగుల చెంతకు బోగూడదు. వీరు కొందరు మూఱ్ఱులకు ఉపదేశముచేయుదామని చేర్చి గంజాయిని నేర్పుదురు. నేర్చినపిమ్మట వారికికూడ వారివలెనే గంజాయిదమ్ము పట్టువలన బ్రహ్మ సాక్షాత్కారమై గురు బోధచే వితరణము హెచ్చి పిల్లలమెడలోని వస్తువులనైనను తెంపుకొనివచ్చి గురువులకును తమకును గావలసిన గంజాయిని కొనితెచ్చెదరు. గంజాయి తాగువారి కున్న త్యాగము నకు మితియుండదు. తమ సర్వస్వమును పోగొట్టుకొందరు. డబ్బు దొరికినంతకాలము లేదనక ఎంతమందికైనను తమతో బాటు గంజాయినిచ్చెదరు. చేత డబ్బులేనపుడు దొంగతనము

పల నె నను గంజాయిని సంపాదించజూతురు. గంజాయి త్రాగువా రనేకులు సంసారులు పిచ్చివాండ్రగుటయు, సంసారత్యాగులగుటయు తరుచుగ గలుగుచుండును. కొన్ని పీఠ్యవృద్ధికర బౌషధములలో దీనిని జేర్చెదరు. ఎట్లు వాడినను మిగుల దుష్ట పదార్థము. యోగులు దీనిని జ్ఞానపత్తి యందురు. గంజాయిని గంజాయి త్రాగువారిని దరికిజేర్పరాదు.

నా భి

సుఖపుగ మనిషిని చంపగల్గిన విషపదార్థము. నలమందు వలెనే బహుకొద్దిగ ప్రారంభించి క్రమముగ వృద్ధి చేయుటవలన శరీరమంతయు విషమయమై యలవాటు పడును. ఈ విషము శరీరమున కెక్కినకొలది నెంత యాహారమైనను తినగలకై గలుగునుగాని శరీరమునకు ఆ యాహారము వలన పుష్టిరాదు. బహు దురభ్యాసముగాన దరికిజేరనివ్వరాదు.

తాంబూలము

తమలపాకులు, ప్రోక చెక్కలు, సున్నముచేర్చి కొన్నిస్తునాసన పదార్థములును వీర్యమునకు ఉష్ణమును బుట్టించు వస్తువులును జేర్చి, భోజనానంతరమందు సేవింతురు. నాగరికతగల వారికిది మొక గౌరవచిహ్నము. దీనివలన అన్న మరుగుననియు, నోటి దుర్గంధము పోవుననియు, ఉత్సాహమును బుట్టించుననియు జెప్పుదురు. పొగాకు వలెనే యీ లక్షణములన్నియు ఉన్నట్లు భావించుటయే తప్పు ఒక్క లక్షణమును నిజముగా దీనికిలేదు. జ్వరకోశమును చెరిపి యవయవశక్తిని నశింపజేయును. అజీర్ణ

రోగమును మలబద్ధమును బుట్టించును. దంతముల జెరిపి దంత రోగముల గలుగజేయును. డబ్బుపోగొట్టుకొని యీ రోగముల కొనుక్కొనుట యెంతనూర తయో యూహింపుడు. వీర్యమున కుష్ణముగలిగి పలచనై సోభోగవాంఛ హెచ్చును. కొద్ది కాలములో వీర్యవటుత్వము పోయి నపుంసకత్వము గలుగునుగాన వర్జనీయము. విద్యార్థులకు చిన్నతనమునందే రేతస్సుత్పత్తియగు సమయమున వీర్యమును పలచబరచి దుష్ట సంకల్పములను బుట్టించి బుద్ధిని నశింపజేయుటయేగాక నపుంస కులనుగ మార్చునుగాన చిన్నతనమునందు బొత్తిగా తమలపాకుల వేయరాదు. తమలపాకులలో పొగాకువేసి నములుదురు. దీనిని తంబాకంనుడు. ఈ యలవాటు బొత్తిగా జబ్బుదిగాన. దరికి జేరనీయరాదు. కారపుష్కలీ తమలపాకు కంటె అనేక రెట్లు దుష్టవస్తువు. వర్జనీయము.

ఈ చెప్పినవాని కిలవడుట దుష్టసహవాసము చేత గల్గును. ఇంటియందొట్టి దురభ్యాసకులుండుటయు, ఇట్టి దురభ్యాసకులగు వారు దల్లిదండ్రులకు పుట్టుటయు, పురాకృత కర్మఫల మను కొనవలెను. పిల్లలులేని వారెట్లున్నను నదిదుర్గణ ఫలితములు వాటితోనే యంతరించునుగాని పైకి వ్యాపింపవు. సంతాన వంతులకు అట్లుగాదు. దుష్టవర్తనుల కంకురించు రోగముల వలన బీజముచెడి రోగయుక్తులగు సంతానము గల్గును. బీజమును బట్టియే వృక్షముండునుగదా! తల్లిదండ్రుల గుణములే పిల్లలకు వచ్చుటచే పిల్లలుకూడ దుర్మార్గులగుదురు. న సంతానము గలిగితోడనే తల్లి దండ్రులు దమ దుర్వర్తనమును విడిచి తమ సంతానమునకు మార్గదర్శులుగనుండ బ్రయత్నింప.

వలెను. ఇంతేగాక తమ సౌఖ్యముల నన్నిటిని వదలుకొని బిడ్డలకు మంచి మార్గములయందు బ్రవేశ పెట్టుటకుగాను మంచి మార్గములయందు నడుచుకొనవలెను. పిల్లలు బాగుగా చదువుకొనవలెన్ను తండ్రిదగ్గర గూర్చుండి చదివింపవలెను. గాని తాను పరుండి బిడ్డను చదువుకొమ్మనిచెప్పిన వాడును కునికిపాట్లు పడును. తాను త్రాగుచు బిడ్డను మానుమనిన మానడు. దాను విషయలోలుడయి దండ్రీ వంశమును చెరుచును. గాన బిడ్డలగన్న తల్లిదండ్రులు తమ దురల వాట్లను వదలుకొనవలెను.

౧౩. గా లి

గాలి భూమండలమునంతకు చుట్టుకొనియున్నది. భూచరము లన్నియు నీ వాయుసముద్రమునందు సంచరించుచున్నవి. పక్షిబలకు లోపలను వెలుపలను అన్నివైపులను వాయువు గలదు. అన్నివైపులను గాలి యొత్తిడి సమముగ నున్నందున మనము స్వేచ్ఛగ సంచరించగలుగు చున్నాము. ఈ గాలి జీవరాశి కనుకూలించుచున్నది కొన్ని గాలుల మిశ్రమముగ నేర్ప రచి యుంచబడినది. ఇందు కలుపబడిన గాలులేవో,యవి యేవే వియో, ఎంతెంత చొప్పున కలుపబడినవో శాస్త్రవేత్తలు కని పెట్టియున్నారు ప్రకృతి ననుసరించువారి కీపరిశోధనలతో నిమిత్తములేదు. పశుపక్ష్యాదులవలెనే ప్రకృతిమూత తయారు చేసియుంచిన యాహారమును, బానీయును నెట్లుపయోగించు కొందుమో, అట్లే మనకు లభ్యమగు గాలినికూడ మన ముపయోగించుకొన వలసియుండును. గాని ప్రకృతి సూత్రము లను ధిక్కరించి నాగరకతను గల్పించుకొని స్వచ్ఛమగు

ప్రవాహములును, రుచికరములై ఆయా ఋతువులందుఁ
 దొరకు ఫలశాకాహారములను, నిర్మలమైన వాయువును వన
 ములను, పర్వతములను వదలి, వాని సమీపమందుగల పల్లె
 లనువిడచి. మనుష్యుడు శాశ్వతముగ నుండిపోవునో, యను
 నట్లు చిరకాలముండుటకు దగినట్లు వేలు; లక్షలు ఖర్చుపెట్టి
 మేడలను మిదెలను గట్టుకొనగా పట్టణములేర్పడినవి. ఈపట్టణ
 ములలోనికి జనులు విస్తారముగ చేరినందువలన విశాలము
 లైన స్థలములు లేక ఇరుకై జనసమృద్ధిము చేతను, వారు
 వాడిన మురుగునీరు, కుళ్ళుచెత్త పోవుటకు మార్గములు లేక
 వాయువు చెడుచున్నది. ఈ చెడువాయువును బీల్చుటచే
 నారోగ్యము చెడుచున్నది. ప్రకృతి జీవనలగువారి కిట్టి
 యవస్థలేదు. గాని నాగరికులకు మంచి గాలి దొరకు
 సాధనములు చూచుకొనవలెను. గాలి మనకు ఆహార పానీ
 యములకంటె ముఖ్యమైనది. గాలిలేక యొక నిముషమైనను
 జీవింపజాలము. ప్రతి శ్వాసతోను మంచిగాలి మనముకు
 ద్వారా ఊపిరితిత్తులలో బ్రవేశించి అదివరకే దేహమంతట
 నుండియు చెడురక్తవాహినులద్వారా వచ్చి యూపిరితిత్తులలో
 నిల్వయుండెడి చెడురక్తముతో గలిసి దానిని తిరిగి మంచి
 రక్తముగామార్చి అందలి బాగుపదార్థములు మొదలగు
 వానితో గలిసి చెడి తిరిగి యీచెడుగాలి యూపిరి విడుచుట
 మూలమున బయటికి పంపబడుచున్నది. ప్రతి శ్వాసతోను
 కొంత మంచిగాలి లోపల బ్రవేశించుటయు, కొంత చెడు
 గాలి బైటికి వచ్చుటయు నిత్యమును జరుగుచున్నది. ఇట్లు
 దుగాలి ప్రపంచమందలి గాలితోగలిసి దానిని జెరుపకుండు

సర్వజ్ఞుడగు నా పరమాత్ముడు వృక్షవర్గమున కీ చెడుగాలి నాహారముగ నేర్పరచియున్నాడు. వృక్షము లీ చెడుగాలిని బీల్చుకొని యందలి చెడుపదార్థముల నుపయోగపరచుకొని తిరిగి మంచిగాలిగాజేసి బయటకు విడచిపెట్టునట్లు వానిని సృష్టించియున్నాడు. కావుననే ప్రపంచమునం దీ పరస్పర సహాయముచే గాలి యెల్లప్పుడును స్వచ్ఛముగనే యుండును. ఇట్టి యేర్పాట్లున్నను మనుష్యుని ప్రజ్ఞావిశేషముచే భగవంతుని శక్తికిమించి గాలి చెడు సాధనములు పట్టణములం దేర్పరచుటచే మంచిగాలి కొఱకు వెదకుకొనుట తటస్థించుచున్నది. అపథ్యాహారమువల్లను, అయోగ్య పానీయమువల్లను ఆరోగ్యము చెడుచుండగా ఈ రెంటికంటె నత్యవసరముగు గాలి చెడకై యారోగ్యము చెడుటయం దాశ్చర్యములేదా. ఆహార పానీయములయందు దుచులుగల్గించి అమితముగఁ బుచ్చుకొందుఁముగాని, వాయువును అమితముగ సేవించుటకు వీలు లేదు. గాన చెడుగాలిని బీల్చుటవలననే యారోగ్యము చెడును. పల్లెలనుంచివచ్చువారుగాని, అరణ్యప్రాంతముల వారుగాని పట్టణములలో బ్రవేశించినపుడు చెడుగాలిని గ్రహించి వారి ముక్కులు పీల్చునొల్లవు. కాని కొంతకాల మక్కడ నుండుట తటస్థించినపుడు ముక్కుయొక్క సునిశిత గ్రహణ శక్తితోయి యా దుర్వాయువునే పీల్చుట కొప్పుకొనును. అందువలననే పట్టణములందలి వారికి శ్వాసాశయ రోగములు మున్నగు తరుణ కాలిక వ్యాధులు గలుగుచుండును. అన్యపదార్థము ఆహారాదులవలన నోటివెంబడిని జీర్ణకోశ మందును, ముక్కుద్వారా ఊపిరి తిత్తులలోను ప్రవేశించునని.

చెప్పియుంటినిగాదా! ఇట్టి దుర్వాయు సేవనమువలన నూపిరి తిత్తులుచెడి వానిపని నవి సక్రమముగ జేయజాలకపోవుటచే దుర్బలమైవగును.

అంతట దమవద్దజేరు యన్యపదార్థమును గెంటివేయ లేక పోవును. ఈ యూపిరితిత్తులందు జేరిన అన్యపదార్థము ఋతు భేదములయందు దేర్పడు గాలుల మార్పులచేత బుర్రబుర్ర పొగి ఊపిరితిత్తులయందు వేడిని బుట్టించును. ఈ వేడిచే ఊపిరి తిత్తులలోపలి మృదువైన ఉల్లిపొరవంటి మెత్తని చర్మము కుల్లి జేష్మరూపమున నోటివెంటను, చీమిడిరూపమున ముక్కువెంటను పోవుచుండును. అట్లు ఊపిరితిత్తులు దాన్యముగ నున్నంతకాలము పోవును. వానిబలము చెడినపుడు ఈ జేష్మము నాసికాద్వారముల కడ్డుతగిలి శ్వాస నిరోధించును. అప్పుడే ఆయాసము వచ్చును. ఈస్థితిలో నిర్మలమైన విశాల స్థలమందలి చల్లని వాయువు కావలసివచ్చును. పట్టణమందట్టి వాయువు లేనందున అనారోగ్యము గల్గును. ఋతుభేదము వలన గాలి మారుటవలన శరీరమందలి అవయవములు బలమును జెంది శరీరమందు జేరిన యన్యపదార్థమును వెంటివేయ ప్రయత్నమును గావించును. ఈప్రయత్నమే రోగముగాదా! ఇట్టి ప్రయత్నమువలన శరీరమందలి యన్యపదార్థమంతయు బహిష్కరణయవముల గుండ వెలుపలికి పోవుటచే తరుణ రోగములు వచ్చును. రోగము మనకుపకారమునే చేయును. గాని అపకారమును జేయదు. అట్టి తరుణ రోగము యొక్క తత్వము నెఱుగక వానిని మందులచే నాపి శరీరబలమును జంపి కాలికవ్యాధులకు గురియగుచున్నాము. ఏది మన కుప

కానియో దాని నపకారియనియు, ఏది అపకారియో దాని నుపకారి యనియు తలచుచున్నాము. ఎట్లన ఋతు భేదము వలన గాలిలో మార్పుగలిగి రొంప, జ్వరము మొదలగు తరుణ వ్యాధులు గలుగుచుండగా ఇవి మన యుపకారము కొఱ కనుకొనక, గాలి మంచిది గాదనియు, చెవులను గుడ్డలు కట్టుకొనవలెననియు, ఇల్లువిడచి బయటికి వచ్చిన శీతగాలి తగిలి రోగమువచ్చుననియు, ఆపాదమ సకము ఉన్న గుడ్డలు కప్పకొని గాలి ప్రవేశింపని మిద్దెలలో గూర్చుండుము. దయాసముద్రుడగు పరమాత్ముడు మన యుపకారము కొఱకే గాలియందొట్టి మార్పులను గల్పించియున్నాడు. మనల రోగపీడితులుగ జేయుటకుగాదు. మనము నివసించు తావునందు దొరకు గాలియు, సీరును, ఫలాదులును మన శరీరమున కనుకూలించును. మన శరీర మన్యవద్ధార్థ పూరితమైనపుడే రోగము గల్గి యన్యవద్ధార్థ విమోచనము గావించి తిరిగి యారోగ్యమును గల్గించును. ఇట్టి గాలికి గాని, నీటికి గాని మనము భయపడ నక్కరలేదు. మందుల దరికే పోక, జీర్ణకోశమునకు పనిగల్పించు నట్టి యాహార సేవనమును మానినయెడల తిరిగి యారోగ్యవంతుల మగుదుము. గాలిమార్పు మనకుపకారిగాని యుపకారికాదు. ఇట్టిగాలి మనకు పాణిపదమైనదే. చలిగాలిగాని, వేడిగాలిగాని మన కవసరమే. చక్కగా నిడ్లలోనికి ధారాశముగా గాలివచ్చు నట్లు మన గృహములను నిర్మించుకొనవలెను. ఈ సంగతినే యారోగ్యశాఖివారు మనకు బోధించుచున్నారు. అట్లు చక్కగా వెలుతురును, వేడిమిని, చక్కని మంచిగాలి గల

విశాలభవనముల నిర్మించుకొనుట యుక్తమే. అట్టి గృహముల నిర్మించుకొనుటకు భాగ్యవంతులకు మాత్రమే శక్తి యుండును జనసామాన్యమునకు శక్తిలేదు. వీరును ఆరోగ్యవంతులగుటకు దగు యేర్పాటుగావలెనన్న శక్త్యనుసారము పైకప్పును మాత్రము నిర్మించుకొని గాలియు వెలుతురు ప్రవేశించునట్లు గోడలులేని కాళీస్థలములందు నివసింపవలెను. అందుకును దార్శ్యములేనివారు ప్రకృతిమాత దయతో మనకేర్పరచిన చక్కని తోపులందును, చెట్లనీడను నివసించుచున్నపుడే యారోగ్యభాగ్యము మనదగును. ఇట్లు నివసించుట కొక్క ప్రకృతి మార్గావలంబులకే సాధ్యముగాని యితరులకుగాదు. ప్రకృతి ననుసరించువారికి వాంఛలు కొద్ది. అవియును సులభముగ దీరును. సామానులతో వీరికిబనిలేదు. బంగారము వెండి మొదలగు విలువగల లోహము లక్కరలేదు. వీరియింట దొంగలు దోచుకొనుట కేమియు నుండవు. గాన ఎక్కడనుండినను ఎట్లుండినను వీరు నిర్విచారజీవులు. ఇట్టివారి జీవితమును జూచియే ప్రజలందరును ససూయ పడవలెనుగాని రోగములచే నిత్యమును బాధపడుచు సుఖమెరుగని భాగ్యవంతుని జూచి మన మానందింపఁ బనిలేదు. హిందువులదప్ప నితరదేశస్థు లెవ్వరును ఇంటియందు విశేషమైన విలువగల సామానులనుగాని నగలనుగాని యుంచుకొనరు. వారు వాడుకొను పాత్రలు విలువలేనివి. అందువలననే యూరపియనులు వారిదేశమునందు విశాలస్థలము లభించక పోవుటచే నెట్టి ఇరుకిండ్లలో నున్నను మనదేశమునందు చక్కని విశాలస్థలములందలి పెద్దయిండ్లలో నివసించుదురు.

భార్య భర్త లిరువురే చుట్టుపట్ల యిండ్లులేని ఒకవిశాల స్థల మందలి ఇంటియందు నివసింపగల్గుదురు. మనమును విజ వగల సరకుల గోరనిపక్షమున పొలములందు చక్కనిగాలిలో నివ సింపగలుగుదుము గదా! మనకు సర్వ సౌఖ్యములు దేనివలన గలుగునని యూహించుచుంటిమో, మట్టి ద్రవ్యమే మనకు ప్రకృతి జీవులమగుటకును, సదా యారోగ్య వాతులై సుఖించుటకును నడుదగులును. గాన గృహనిర్మాణమునందు సామాన్యజనులంత బాధపడక విలువగల వస్తువులు సురక్షితముగా నుండుటకు దగిన బ్యాంకులయందు వానిని దాచియుంచి విశాలముగ గాలివచ్చు బయలునందు నివసించిన ప్రకృతి సుఖ మనుభవించ గలుగుదురు. ఇది విరాగులకుగాని సాధ్యపడదు. అందరుచు విరాగులు గాలేరు గాన మనశ్శాంతినిబట్టి స్వేచ్ఛగా గాలి, వెలుతురు లోపలకు వచ్చునట్లును, తేమలేక పొడిగానుండునట్లును ఇండ్లు గట్టుకొని పరుండునప్పుడును, ఇండ్లలోనేయుండి పనులు చేయునప్పు డును గాలి బాగుగా ఇంటిలోనికి వచ్చునట్లు గిటికీలను, ద్వారములను దెరచియుంచవలెను. చలిగాలికి శరీరమంతయు ముక్కును మాత్రము దెరచియుంచి చక్కగా గప్పుకొన వలెనుగాని గాలిరాకుండుటకు కిటికీలనుమూయరాదు. ఆయా ఋతువులయందు మనకు లభ్యములగు శాక ఫలాదులను, నీరును ఎట్లు ఆరోగ్య దాయకములగునో అట్లే గాలియును ఋతుభేదముచే మార్పుచెందుచున్నను మనకట్టి సమయము లందు అట్టి మార్పు జెందినగాలియే అవసరమగును. అదియే భగవంతుని యుద్దేశ్యము. ఆయుద్దేశ్యము ననుసరించి నడచు

కొని ఆరోగ్యసౌఖ్యము నందవలసినదేగాని మన తెలివితేటలచే గలిగిన యల్పజ్ఞానముచే భగవంతుడు ప్రజలను బీడించుటకిట్టి వాయువును గల్పించినాడనుకొని అంతఃపురములందు గాలి దగులకుండ దాగుకొనుట మూర్ఖత్వమే.

ఇంట్లో అపరిశుభ్రముగా నుంచుకొనుట వలనను, మల మూత్రములును, ఇంటియందు వాడిననీరును, ఇంటిలోని చెత్తయును, వంటచేసుకొనునప్పుడు తరుగుకొని పనికిమాలిన దని విడచిన పదార్థశేషములును ఇంటిచుట్టు నిల్వ యుంచు కొనుటవలనను, అవి మురిగి దుర్వాయువులను గలిగించును. ఈవాయువులు మనయింటిలోనికి వచ్చుగాల్సిగో, గలసి మనముపీల్చుకొను గాలిని జెరచును. అట్టిసితి యేర్పడకుండు నట్లు పైని వ్రాయబడిన చెడుపదార్థములు ఇంటి చుట్టుపట్ల నుండక దూరముగా నేరోజున కారోజు సోపునట్లేర్పాటు చేసికొనవలెను. పల్లెలయందు విశాలములైన బయళ్లును, ఇంటిచుట్టు ఖాళీస్థలములును ఉండును. ఆరోగ్యవిధులను మనస్సునందుంచుకొని మలమూత్రముల దూరముగను ఎండ దగులు తావులయందును విడచుటయు, ఇంటిలోనిచెత్తను వాడునట్టిసీళ్ళను దూరముగబోవు నేర్పాటులు గావింపవలెను. పశుకృతిననుసరించిజీవించువారికి పట్టణములతోనిమి తములేదు. వారు పల్లెలయందే నివసించెదరు. కృత్రిమాహార జీవుల మలమూత్రాదులవలె పశుకృతి జీవుల మలమూత్రము లంత అసహ్యకరములుగను, దుర్వాసనగలవిగను, ఉండవు. ఎండ దగులు ప్రదేశమునందు మాత్రమే వీరు మలమూత్ర విసర్జనము చేయుదురుగాన అవి కుళ్ళి దుర్వాసనల గలుగజేయవు.

కృత్రిమాహార జీవులైనను పల్లెలయందు మరుగుదొడ్లు నిర్మించుకొనరు. ఇదా పాకీవాండు) లేరుగదా ! బయటికి పోవునురు. అట్టి ప్రదేశములను శుభ్రపరచుటకు పరమాపుడగు సృష్టికర్త పండులు మొదలగు జంతువులను బుట్టించి యున్నాడు. ఈ పండులకు విశేషముగ మమష్యులచే విడువబడిన మలపదార్థమే పోషకపదార్థముగ నేర్పాటుచేసి యున్నాడు. ఇట్టి యేర్పాటుచే నీ దుష్టపదార్థము కుళ్ళి గాలిని పాడుచేయకుండ ఏరోజున కారోజు బాగుపడుచుండుచుగదా ! మన మసహించుకొను పండులు మనకెంత యుపకారులో యూహించుకొనుము. ఇట్లే కుళ్లు కళేబరములను దివి బ్రతుకు పక్ష్యాదులును క్రిమికీటకాదులును మనకెంత యుపకారులుగ నున్నవి ! సృష్టికర్త ప్రపంచక మందలి చేతనాచేతనములగు సృష్టియందు పరస్పర సహాయముచే సుఖజీవులగునట్లు తన సర్వజ్ఞత్వముచే సృష్టించి యున్నాడు. ఆరోగ్య విధులను దెలిసికొనినయెడల పల్లెలయందు ఆరోగ్యవంతులుగ జీవించుట కెట్టి యాటంకములును గలుగవు. తాము ఆరోగ్యవంతులుగ నుండవలయు ననియు, తమకొఱ కితరుల యారోగ్యముల జెరుపకూడదనియు మనస్సునందుంచుకొని సదా జాగరూకతతో మెలగవలెను. హిందూ ధర్మశాస్త్రమునకు మలమూత్ర, విసర్జనమునకు తావుల నేర్పాటుచేసి యున్నారు. అనేక విధుల నేర్పాటు చేసియుంచిరి. వానినన్నిటిని గమనించునట్లు పాలకులు బోధించుచు, ఆ విధుల మీరిన వారిని దండించుచుండిన పల్లెలు ఆరోగ్యదాయకములుగ నుండును.

పట్టణములు ప్రకృతి జీవనావలంబులకు నరకలోకములు. ఇవి వీరికి నివసించుటకు దగినవిగావు. ఇందు కృత్రిమాహార జీవులే నివసింపవలెను. ఇందలి జనులకు విశాలములైన పెరళ్ళుండవు. పైకిపోవుటకు దగిన బయళ్లుండవు. నాలుగైదుమైళ్లు పోయిన గాని ఆరోగ్యమైన చాలి దొరకదు. స్వభావసిద్ధమైన ప్రవాహాదకము లేదు. కృత్రిమాహారమేగాక సర్వమును కృత్రిమమే. ఇందలి జనుల యవసరములు మెండు. వీటిని దీర్చు కొనుటకుగాను పలుపాట్లు పడవలెను. మలమూత్ర విసర్జనమునకు పడకగది పక్కనో లేక వాటయింటి పక్కనో పాకీ దొడ్డి యుండును. వాడిన నీరు వీధిలో అరుగుపక్కను కుండులో నిల్వయుండును. చెత్త ఇంటి యెదుట కుప్పగానుండును. ఇంట్లు “నరుల యడవుల వలె” కిక్కిరిసి యుండును. ఇట్టి తావులందు ఆరోగ్యమునకు ప్రయత్నించుట లాభములేని పని యగును. ఇందలి జనులు కృత్రిమ జీవనమై దుర్వాయు దుష్టజలముల కలవాటుపడి యుందురు. చైతన్యసహాయము లేకయొకరోజైనను గడపలేరు. సర్వదా బాధపడుచు ఆరోగ్యమన్న నేమియో వీరెరుగనందున అట్టి జీవనమునకే యలవాటుపడి యుందురు. పట్టణవాసులకు గృహ నిర్మాణమును గూర్చిగాని, ఆరోగ్య శాస్త్రమును గూర్చి గాని బోధింప నక్కరలేదు. ప్రకృతి శాస్త్రాచరణము వీరికి సాధ్యముగాదు. “ఎన్ననకేమి తెలియును అటుకులరుచి” యను నట్లు ఆరోగ్యభాగ్యమన్న వీరెరుగరు. లభ్యమైనంత యారోగ్యము సంపాదించుకొన వలెననిన మునిసిపలు సంఘమువారు ప్రజలనిరోధించి మరుగుదొడ్లు మురుగునీటికుండ్లు ఇండ్లలో

గట్టుకొనక దూరముగా ప్రత్యేకింపబడి మునిసిపలువారిచే నిర్మించబడిన స్థలములలోనే మలమూత్రవిస్ఫర్జనము చేయుట యును, చిన్న చిన్న కాలువలగుండ మురుగునీరు ప్రత్యేకముగ నేర్పాటు గావింపబడిన మురికినీటి గుండములోనికి పోవు నట్లును జేసినయెడల కొంతవరకు గాలి బాగుపడగలను. రైలుబళ్లయందే ప్రతిపెట్టెకును ఒక మరుగుదొడ్డి నేర్పాటు చేసినట్లు ప్రతివిధికిని ఒక బయలు నేర్పాటుచేసి దాని యందు మరుగుగానుండుకు దగిన చిన్నరుప్పల పెంచుటయు, విశేషముగా జలచరములుగల గుంటల నేర్పాటు చేయు టయు జరిగి ప్రజలందరును ఆస్థలములలోనికి పోవునట్లు నిర్బంధింపబడిన యెడల కొంత యుపకారము జరుగ గలదని నాయల్పబుద్ధికి దోచుచుచున్నది. ఈ బయళ్లు వృక్షములు గలవగుటచేతను, ఎండదగులు నవి గనుకను, సృష్టియందు పాకీపని కేర్పడిన పండులు మొదలగు జంతువులుగల వగుటచేతను, ఏరోజున కారోజు శుభ్ర పడును. గచ్చు, రాతిచపటా మొదలగున వక్కరలేక. ఈ పండులను మునిసిపాలిటీ వారే పెంచునెడల ఇందుకగు ఖర్చులో జాలభాగము రాగలదు. మిగిలినది పన్నులమూల మున రాగలదు. ఎండ కన్నెరుగని ఆగర్భ శ్రీమంతుల కింత దూరముపోవుట మొదట గష్టముగనున్నను అలవాటైనకొలది సుఖముగ నుండును. ఈమలమును వేలమువేసి బొలముల కుపయోగించుటవలన ఈ పెంటచే బెంచబడిన ధాన్యాదులను, శాకములను దినుటవలన మనుష్యుల యారోగ్య భంగము గలుగుచున్నది. పండులకిదిసహజాహారమగుటచే వానికేమియు

ఆరోగ్య భంగములేదు. కుళ్లునీళ్లు దూరముగా నొక చెరువు లోనికి పోయి అందు నిలవయుండినను అంగు పెరుగు జల చరములచే ఆ కుళ్లుతెయు తినబడి నుర్వాసనరాదు. ఈనీటిని దూరముగ గొనిపోవక్కరలేదు. ఇందలి చేపలనిర్మూలము చేయక పెద్దవానిని మాత్ర మప్పు డప్పుడు పట్టించి అమ్మ కొనుట వలన కొంతద్రవ్యము రాగలదు.

౧౬. సూ ర్య ర శ్మి

సూర్యుని యొక్క ఉదయాస్తమానములను బట్టి దివా రాత్రము లేర్పడుచున్నవి. ఉదయమందు సూర్యోదయముతో సమస్త జీవకోటియు నిద్రలేచి ఉత్సాహముతో వాని వాని పనులను నిర్వర్తించుకొనగ దార్జ్యము గలదగుచున్నది. రాత్రి సుఖనిద్రపోయినందున అలసటదీరి నూతన శక్తి గలవై తమ తమ యాహారముల వెదకి కొనుటకై పశు పక్ష్యాదులు బయలుదేరును. మనుష్యుడును అట్లే నూతనశక్తితో తన దినకృత్యముల దీర్చుకొనుటకు బయలుదేరును. జీవకోటి యొక్క యీ శక్తియంతయు సూర్యుని బట్టియే యుండును. సూర్యుడు ఉదయించినది మొదలు 12 గంటల వరకును తన కిరణముల బెంపొందించుచు, 12 గంటలు మొదలు అస్తమించు వరకును క్షీణింప జేయుచుండును. మొదటి కాలమును పూర్వాష్టమనియు, రెండవ దానిని అపరాహ్ణమనియు వాడుదుము. పూర్వాష్టమందు సూర్యునికిరణములు భూభ్రమణమున కెదురుగ బడుచుటచే సూర్యరశ్మి ఎక్కువ వేడి గలదగుచుండును. అపరాహ్ణమునం దా కిరణములు భూభ్రమణము ననుసరించి

యుండుటచే వేడి తగుచుండును. రాత్రి నిద్రతో నూతన
 చేతనమునొందిన శరీరావయవములు సూర్యకిరణముల వేడి
 తోగూడి యెక్కువ శక్తిమంతములై రోగము నెదుర్కొను
 శక్తియు, జీర్ణముచేయగల శక్తియు అధికముగ గలిగియుండు
 టచే పూర్వాహ్ణమునందు సమస్తకార్యములును మిక్కిలి
 శక్తితోను ఉత్సాహముతోను జరపుచుండుము. అపరాహ్ణము
 వంతకంతకు శక్తితగ్గి పొగ్గుగ్గుంకిన తోడనే దేహము బడ
 లికగొని నిద్రించుట కొఱకు జూచుచుండుము. గావున సూర్య
 రశ్మికిని, జీవకోటియొక్క ప్రాణశక్తికిని సుబంధముగలదని
 తెలియుచున్నది. రోగుల విషయములో పగటికంటె రాత్రిల
 యందు రోగమును ఎదుర్కొను శక్తి తగ్గియుండుటచే రోగ
 బాధ రాత్రిలయం దధికముగ నుండును. అందువలననే
 రోగచికిత్సయు ప్రాతఃకాలమునందు జేసిననే ఎక్కువలాభకారి
 యగుచున్నది. ప్రాతఃకాలమందలి ఎండకుగల శక్తి మధ్యా
 హ్నపు టొండకులేదు. ఉదయకాలపు ఎండ, శరీరశక్తి నభివృద్ధి
 జేయును. గనుకనే రోగవదార్థమును బయటకు గెంటివేయు
 టకు గల శక్తి వృద్ధియై, ఉదయమున నెండలో దిరుగు మను
 ష్యులకు వికారము గలుగుచున్నది. రోగవదార్థము శరీర
 మందులేని ఆరోగ్యవంతుల కట్లుగాక బహు సౌఖ్యముగ
 నుండును. ఎండలో పనిచేయు మనుష్యులు దార్ధ్యవంతు
 లుగ నుండురు. చెట్లలోకూడ ఉదయపుటొండదగులని చెట్లు
 కాయకుండుటయు, చెట్టునం దేభాగము ఉదయపు టొండలో
 నుండునో ఆభాగమెక్కువ గాయుటయు అందరకును చెలిసిన
 విషయమే! కావున నెండయే ప్రాణము. సర్వజనులును

ఉదయమున గొంతసేపై నను ఎండలో దిరుగాడు టత్యవస
 రము. ఎడయననేమో దెలియని స్త్రీ పురుషులు గొందరు
 గలరు. వారే యెల్లప్పుడును రోగులై యుండునది. సూర్యుని
 యొక్క రోగనివారణ శక్తిని గ్రహించియే సర్వరోగములను
 సూర్యసమస్కారములచేతను, సూర్యకిరణ చికిత్సచేతను
 ప్రకృతివైద్యులు గుదుర్చుచున్నారు. సూర్యుడు కనబడని
 రోజును దుర్దినమందురు. ఆరోజున ఉత్సాహము తగ్గియుం
 డును. కనుకనే అట్టిదినమం మపవసించుట యేర్పరచి
 యున్నారు. రాత్రులు విశ్రాంతి దీసికొనవలసిన కాలమేగాని
 దిట్టముగ దినుటకును, ఆడుటకును, పాడుటకును దగినకాలము
 గాదు. సమస్త కార్యములును సూర్యాస్తమయకాలమునకు
 ముగించి పిమ్మట నిద్రించుటయే ప్రకృతి యేర్పాటు. నాగరి
 కతనెరుగని జంతుజాలమెల్ల అట్లే చేయుచున్నది. మనుష్యుడు
 మాత్రము రాత్రులనుగూడ పగళ్లుగా మార్చుటకు తగినంత
 వెలుతురును గల్పించి పగటికంటె రాత్రులయందే వినోద
 ముల ననుభవించుచున్నాడు. ఇది ప్రకృతి సూత్రముల నిరాక
 రించుటయే. తత్ఫలితముగనే ఉదయమం దాకలి లేకుండుటయు,
 యుక్తకాలమందు భుజింపుటకు వీలులేకుండుటయు దటస్థించు
 చున్నది. జనులు రోగగ్రస్తులగుటకిదియు నొకకారణమే.
 నాటకములు, సినిమాలు, విందుభోజనములు మొదలగు
 విషయసుఖముల నెల్ల రాత్రి నిద్రిబోవలసిన సమయములం
 దనుభవించు చుండుటచే విశ్రాంతి నొందవలసిన అవయవ
 ములు విశ్రాంతి లేక మరింత శక్తిహీనములై తమపనిని తాము
 సక్రమముగ చేయజాలక పోవుటచే రోగములు పుట్టుచున్నవి.

రోజునందు దివారాత్రములవలెనే పృథి మాసమునందును శుక్ల పక్షము, కృష్ణపక్షము నని రెండుపక్షములు గలవు. కృష్ణ పక్షమునందు పగలు ఎండ తీవ్రముగ నుండును. రాత్రు లతి మందముగలవై చైతన్యరహితములుగ నుండును. రోగములు కృష్ణపక్ష రాత్రులయందే ప్రకోపించును. చెట్లలోగూడ కృష్ణ పక్షమందు గొట్టిన కర్రపుచ్చుదు. శుక్ల పక్షమందు కొట్టినకర్ర పుచ్చును. ఇట్లే సంవత్సరమునందు ఉత్తరాయణారంభమైన మకరసంక్రాంతి మొదలు సూర్యునికి శక్తి హెచ్చుచుండును. కర్కటక సంక్రాంతితో ప్రారంభమగు దక్షిణాయనమందు సూర్యునిశక్తి తగ్గుచుండును. దక్షిణాయనమందు వచ్చు శీత కాలము సర్వరోగములును గలుగుకాలము. శరీర మీరోగ ముల నెదుర్కొను శక్తి లేకయుండును. ఈకాలమునందే చావు లధికము. శీతలదేశములూ దీ శీతకాలము బహుదారుణముగ నుండును. ఈప్రదేశములందు జీవకోటికి దగిన యాహారము సృష్టియందు దొరకదు. గనుకనే బహుతక్కువ దినుటయు, లేక ఉపవసించుటయు ప్రకృతిమాత యుద్దేశములని గ్రహింప వలెను. ఉపవాసపు పండుగలన్నియు హిందువులం దీకాలము ననే గలవు. రాత్రులెల్లు భుజించుటకు దగుకాలములుగావో అట్లే యీదక్షిణాయనమును విస్తారము దినదగిన కాలము గాదు. శీతగాలి నెదుర్కొనుటకుగాను, విశేషబలకరమును ఉష్ణమును బుట్టించు ఆహారపానీయముల నీకాలమునందు తీసి కొనవలె నను సిద్ధాంతములు సత్యములుగావని ప్రకృతి ననుసరించి జీవించు జంతువులు మనకు బోధింపుచున్నవి. ఈ జంతువులు శీతలదేశములందలి బారియలలో దాగియుండి వసంత

కాలముతోనే బయటికివచ్చును. చెట్లు చేమలు శీతకాలము నందు ఆకులురాల్చి మొద్దులవలెనుండి వసంతకాలమువచ్చిన తోడనే చిగుర్చును. ఈ కాలములో గల పుష్పము లతి సువాసన గలవి. ఈ దృష్టాంతముల బట్టి శీతకాలమునందలి స్వల్పాహారము మాత్రమే దీసికొనడగినది. ఈ కారణము లన్నిటిని ఒట్టి జీవకోటియొక్క బ్రతుకంతయు సూర్యునితో సంబంధించి యున్నదనియు, సూర్యరశ్మి మనశరీరముల కెంత యెక్కువగా దగిలిన అంత శ్రేయోదాయక మనియు, ప్రాతఃకాలపు టెండయందు మధ్యాహ్నపు టెండకంటె రోగనివారకశక్తి యెక్కువగా నుండుననియు గ్రహింప వలెను. ప్రాతఃకాలపు టెండ కూడదని న్రాసిన సిద్ధాంతములు శరీరబలమును జంపునట్టి మందువైద్యుల సిద్ధాంతము చైతన్య మును, బలమును అభివృద్ధిపరచి రోగపదార్థమును వెడల జేయు ప్రాతఃపాలపు ఎండ మధ్యాహ్నపు టెండకంటె అనేక రెట్లు లాభకారి.

ఎండలో బనిచేయు కూలివాండ్లను, వ్యవసాయదార్లను జవసత్వములు గలిగి ఆరోగ్యముగా నుండురు. ఎండకు భయ పడు భాగ్యవంతులు అనారోగ్యులుగను సత్వహీనులుగను నుండురు. ప్రతిమనుజుడును ప్రాతఃకాల సూర్యకిరణములను పూర్తిగా వ్యాపింపజేసికొనునట్లు ఎండలో పరిశ్రమ చేయ వలెను. సూర్యకిరణములు పచ్చనియాకులలో నుండిగాని, తడిగుడ్డలోనుండిగాని శరీరమునకు దగిలినపుడు, వాని రోగ నివారకశక్తి అసమానమైనది. ముదురుకాయలు పండుటకును, లేతకాయలు పెరుగుటకును చెట్టుయొక్క ఆకులద్వారా యీ

కాయలకు దగులు సూర్యకిరణములే సాధనములు. అట్లే జ్వరరోగారంభము నందును, రోగి బలహీనుడైనపుడును, సకల వ్యాధులయందును, చర్మము యొక్క శక్తి నభివృద్ధిచేసి, చర్మముక్రింది జేరి దానిని మొద్దుబారజేయు అన్యపదార్థమును గరగించి చెమటరూపమున వెలువరించుటయందు సూర్యకిరణము లధికశక్తిగలవి. రోగి పచ్చనియాకులతో గాని, తడిగుడ్డతో గాని శరీరమెల్ల గప్పుకొని ఎండలో బరుండి శరీరమెల్ల చెమర్చునంతదనుక ఎండలోపరుండుటచే నీ సదుపాయముచేయ గలుచున్నది. వేసవికాలపు టెండలో ప్రయాణము చేయు మనుజునకు వడ దగులునుగాని యామనుష్యుడే తడిబట్టనై తిని వేసుకొని ఎంతదూరము ప్రయాణము చేసినను వడగొట్టదు. ఈ తడిగుడ్డను ఆరనివ్వగూడదు. సూర్యకిరణముల వలననే ప్రవాహములందలి నీరు శుభ్రపడుచున్నది. మురుగు గుంటల లోని నీ రింకుచున్నది. చెడు పదార్థములన్నియు ఎండి దుర్వా యువులు నశించుచున్నవి. చెడు నీరంతయు ఆవిరిరూపమున ఆకాశమునకేగి తిరిగి మేఘరూపమునుదాల్చి వరించి మంచి నీరుగా మారుచున్నది. సూర్యుడు లోకమునకు జేయు ఉపకారమింతింతని చెప్పతరముగాదు. కావుననే సూర్యునకు “లోక బాంధవు”డను పేరుగల్గెను. ఇట్టి శక్తిగల సూర్యుని ప్రత్యక్ష దైవమని హిందువులు గొల్చుటలో నేమియు ఆశ్చర్యములేదు.

౧౭. నిద్ర

మనుష్యు డారోగ్యవంతుడుగా నుండుటకు మంచి నిద్ర యవసరము. ప్రకృతి ననుసరించి జీవించు పశుపక్ష్యాది జీవరాసులెల్లను సూర్యోదయముతో అత్యుత్సాహముగ నిద్రలేచి.

ఆహారసంపాదనకై బయలుదేరి పగలెల్ల పాటుబడి భుజించి సూర్యాస్తమయముతో వాని వాని యునికిపట్లయందుజేరి సుఖముగ నిద్రించును. మనుష్యు డట్లుగాక తనకున్న జ్ఞాన శక్తిని దుర్వినియోగముచేసి పగటిని రాత్రిగను, రాత్రిని పగ టిగను మార్చి, రాత్రి సుఖనిద్రాయం దుండవలసిన సమయ మునందు విందులు గుడుచుచునో, లేక పేకయాడుచునో, లేక నాటకములు, సినిమాలు మొదలగువానిని జూచుటయందో గడపుచున్నాడు. పగలెల్ల గట్టించి పనిచేసిన మనుజునకు ప్రోద్బలగుండునదికి నిద్ర తనంతటతానే వచ్చుచున్నది. అట్టి వానికి చక్కని స్థలముతోగాని, మెత్తని పాన్పుతోగాని పని లేదు. అట్టి వాడే నిద్రయొక్క సుఖము ననుభవింపగలుగును. ఆ నిద్రతోనే శరీరబడలిక యంతయు దీరి మరుచటి దినచర్యకు సంతోషముతో సిద్ధము గాగలడు. పగలు దేహపరిశ్రమ యెరు గని నాగరకజనులు ప్రకృతిని ధిక్కరించి రాత్రిలందు చాల సేపు మేల్కొని సుఖనిద్రగానక పరితపించు చుందురు. నిద్ర సకల దుఃఖములను మరపించును. సర్వేంద్రియములకును విశ్రాంతినిచ్చి వానిని తిరిగి శక్తియుతములుగ జేయుచున్నది. నిద్రపోవు సమయమునకు జీర్ణకోశముననున్న పదార్థమంతయు జీర్ణమై విశ్రాంతిగ నుండిననేగాని సుఖనిద్ర గలుగదు. సర్వేం ద్రియములును విశ్రాంతి గోరినట్లే, జీర్ణకోశమును విశ్రాంతిని గోరును. కావుననే రాత్రిలందు మనము భుజంపక సూర్యా స్తమయ సమయమునకే తేలికగా భుజించి నిద్రకుబోవు సమ యమున కరుగునట్లు జాగ్రతపడినప్పుడు మాత్రమే సుఖనిద్ర గలుగును. సర్వరోగముల యందును జీర్ణకోశమునకు పని

గల్పింపక, అనగా లంకణముగాని, అట్టి లఘుభోజనముగాని చేసి జీరో కోశమునకు పని తగ్గించి సుఖనిద్రకు తావొనర్చిన సకల రోగములును శాంతించును. నిద్ర, కన్నతల్లివంటిది. మిక్కిలి బాధపడెడు రోగియు, విచారగ్రస్తుడగు పాపియు, కోపముచే మండిపోవు కూర్మడును, ఒడలెరుగని త్రాగు బోతును నిద్రచే, శాంతిచి వానినన్నిటిని మరచి అనంతర ముదు సుఖించగల్గుదురు. చంటిపిల్లలు నిద్రపోవుటచేతనే వృద్ధిపొందుచున్నారు. కీటకాదులు నిద్రలో ననేక మార్పులఁ బొందుచున్నవి. గాన నిద్ర మనకెల్లవిధముల మహిమాపకారి.

(1) ఎట్టి స్థలములందు నిద్రించవలెను?

నిద్రపోవునపుడు సర్వేంద్రియములును విశ్రాంతి దీసికొను చున్నను, శ్వాసాశయములును హృదయమును దమ పనిని తాము నెరవేర్చుచునే యుండును. పీనిని మనస్సు శాసించ నక్కర లేకయే పనిజరుగును. అట్టి తరుణమందు పీల్చుగాలి మంచిదిగానియెడల దుర్వాయువు శ్వాసకోశములోనికి భోగలదు. నిద్రించుతావున శ్మశ్రమైనగాలి యుండవలెను. మనము విడుచు బొగ్గుపులుసు గాలి పైకిపోవు యేర్పాట్లుండవలెను. ఆరుబయటగాని, లేక పెకప్పమాత్రముండి విశాలముగ గాలి వచ్చు తావునగాని నిద్రింపవలెను. గదులయందు నిద్రించు నెడల అవి విశాలముగ నుండవలెను. ఒకవైపునుండిమంచిగాలివచ్చుటకును, రెండవవైపునుండి చెడుగాలి పోవుటకును దగినట్లువిధురైదు కిటికీలుండవలెను. చలికాలమునందైనను ఈ కిటికీల మూసి నిద్రింపరాదు. చలిగా నుండిన ముఖముమాత్రము

పైకుంచి మిగిలిన శరీరమంతయు గప్పుకొనవలెను. పడకగదిలో గాలిని బాడుచేయు పదార్థము లేమియు నుంచగూడదు. నామానుల గదులందు నిద్రింపరాదు. పేదవారికి తగినంత విశాలభవనము లుండవు. అట్టివారు ప్రకృతి మాతచే నొసగబడిన భూభాగమున, ఆకాశ ఛాందినీకింద సుఖముగ నిద్రించవలెనేగాని, కీక్కిరిసియుండు తమ యింద్రియందే నిద్రింపరాదు. నిద్రించుతావున రాత్రులయందు వెలుగుండగూడదు. దీపములవెలుగు నిద్రాభాగమును జేయును. ప్రకృతియందు పగలు వెలుగును, రాత్రులందు చీకటియును గలదు. రాత్రులు వెలుగెకావలసినచో సర్వజ్ఞుడగు షరమేశ్వరుడు రాత్రులందు గూడ సూర్యునివంటి తేజోగ్రహము నొకదాని నేర్పాటు చేసియే యుండును. అది గ్రహించక మనుష్యులు దమ తెలివి నుపయోగించి రాత్రులను పగళ్లుగజేయునంతటి తేజోసాధనముల గల్పించి యున్నారు. అందువల్లనే యీ కాలమునందెల్లడల నాడీరోగము లభివృద్ధి నొందుచున్నవి. నిద్రించు స్థలమునందు దీపములేకుండుటగాని, లేక బహుచిహ్నమైన దీపముగాని చాలును. మనుష్యులుగాక తక్కిన భూచర జంతువులన్నియును భూమియందే నిద్రించునుగాని, మంచములను, పరుపులను గోరవు. కష్టించి పనిచేయు పేదవారలందరును, భూశయ్యయందే సుఖనిద్ర గాంచెదరు. భూమిమనశరీరమందలి అధిక అల్ప ఉష్ణములను, తనలోనికి లాగుకొని సమభాతువును గలిగించుచు. ఇట్టి లాభము ఎత్తుమంచములందుగాని, పరుపులందుగాని లేదు. నేడు నాగరకతా ప్రభావముచే మట్టియిండ్లే అరుదగుచున్నవి. గచ్చును, రాయి

యు గల నేలయందు బరుండుటచే నట్టి లాభములేదు. మంచములమీద పరుండవలసిన యెడల అంతయెత్తులేని మంచములయందు బరుండుట మంచిది. సుఖనిద్రకు మేత్తని పాన్పులును, సొగీతాది సాధనములును, చందనచర్పలును సాధనములుగావు. చక్కగా దేహ మలయు పరిశ్రమ, మనోనిర్మలత, సంతోషము, దేహమునకు గావలసినంతకు ఎక్కువ తక్కువగాని తిండియు మాత్రమే సాధనములు. 'నిద్ర సుఖమెరుగదు' 'ఆకలి రుచియెరుగదు' అనునట్లు ప్రకృతి ననుసరించు జీవరాసులన్నిటివలెనే మనుష్యుడును ప్రకృతిజీవన మవలంబించు నెడల సుఖనిద్రను బొందగలడు.

(2) ఎంతకాలము నిద్రింపవలెను?

ఇట్టి ప్రశ్నలకు ప్రకృతి ననుసరించువారికి తావులేదు. సర్వ నిర్ణయములను శరీరమే చేయగలదు. ఆ కాలమందు నిద్రగాని మెలకువగానిరాదు. కష్టించి పనిపాటలు చేయువారు పగటియందు నిద్రించరు. రాత్రులయందు మేల్కొనరు. పనిపాటలు లేని సోమరులకు పగలు నిద్రవచ్చును. రాత్రులు నిద్రపట్టదు. ఇది ప్రకృతి నిరుద్ధము. నిద్ర మన చేతిలోని దన్నట్లు ఎవరు "ఎంతకాలము నిద్రించవలె"నను ప్రశ్నకు తావులేదు. ప్రకృతి ననుసరించి జీవించువారు సకాలమందు నిద్రచే అవశులై ఎంతకాలము గాఢ నిద్రవచ్చునో అంతకాలమును సూర్యాస్తమయకాలము మొదలు నిద్రించవలెను. తెల్లవారుఝామున 4 గంటలు మొదలు మెలకువ వచ్చిన తరువాతనిద్రనుండి లేచి కాలకృత్యములను దీర్చికొని సూర్యోదయమునుండి దినకృత్య

ములకు సిద్ధముగ నుండువలెను. ఆరోగ్యవంతులైన పసిపిల్లలు రాత్రి, యంతయు నిద్రించెదరు. రాత్రులందు వీరికి పాలుకూడ అవసరములేదు. 4 గంటలకు లేచి పాలుత్రాగి అల్పాచమాన అధికాచమానముల గామించి పిమ్మట ఆడుకొందురు. ఉదయమున స్నీహపాసిన తరువాత చక్కగా అలయుటచే నిద్రించెదరు. తిరిగి మధ్యాహ్నమందు ఎండవేళ నిద్రించి సాయంత్రమందు లేచి ఆడుకొందురు. సగటున వీరికి రోజు 1కి 18 గంటలు కాలము నిద్ర అవసరముండును. ఏడాది గడచినవారికి 15 గంటలును, 3 సం॥లు గడచినవారికి 12 గంటలును, 7 సం॥లు మొ॥ 12 సం॥ల వరకు 10 గంటలను, పిమ్మట యౌవనులకు 8 గంటలును, కౌమారదశయుండు 6 గంటలకుతక్కువగాని నిద్రయును, అవసరము. పనిపాటలు చేయగలిగినంత కాలము ఇట్లే నిద్రచాలును. వృద్ధులు పనిపాటలు చేయలేరు. వీరి శరీరమందు ర కబలిమి తక్కువ. అవయవ పటుత్వము తగ్గునుగాన వీరికి గాఢనిద్ర యుండదు. కాని 8 గంటలకంటె నధికకాలము విశ్రాంతి కావలెను. చక్కని ఆరోగ్యవంతులకు స్వప్నములు మొదలగు వానిచే కలతవొందని నిద్రపట్టును. అజీర్ణముచే బాధపడువారికి స్వప్నములచే కలతనిద్ర గలుగుచుండును. స్వప్నములు గల్గినయెడల అజీర్ణిగలదని తెలిసి దానిని పోగొట్టుకొనవలెను.

౧౮ సంభోగము - బ్రాహ్మచర్యము.

జీవించవలె నను ఆశ, ఆకలి, తమవంశమును వృద్ధిపరచుకొనవలె నను కోరికయును, ప్రతిజీవికిని సహజములు. తమ జాతి

సభివృద్ధిపరచుకొనుటకు గాను జీవజంతువులేగాక, వృక్ష వర్గములు గూడ ప్రయత్నించును. మనుష్యులలో దప్ప నితర జంతువులలోగాని, వృక్షములలోగాని, సంతానము లేని స్త్రీ జంతువుగాని, వృక్షముగాని ఉండుటకుదు. మనుష్యులలో అనారోగ్య మభివృద్ధియయిన కొలది వంధ్యాత్వ మెక్కువగుచున్నది. ఇదికూడ పనిపాటులు చేయక కూర్చుండి తిను భాగ్య వంతులలోనే, మిక్కిటముగ వంధ్యా స్త్రీలలో జూడనగును. ఇట్టి వంధ్యులకే సంభోగవాంఛ మొడు. కష్టించి పనిపాటులు చేయు కూలివాండ్ర కంత సంభోగవాంఛ యుండదు. ఆరోగ్యము చెడినకొలది సంభోగవాంఛ అధికమగుచుండును. ప్రకృతి ననుసరించి బ్రతుకు జంతుజాలములకు సంభోగ మనునది సంతానముకొఱకైన పవిత్రకర్మ. సంతానము కనుటకు సిద్ధముగా నున్న తరినే “ఋతుకాల”మందురు. అప్పుడే సంభోగేచ్ఛ జనించును. ఆ తరుణమందే పురుషజంతువును సమీపించును. సంభోగము జరుగును. వెంటనే గర్భము గలుగును. పిమ్మట పురుష జంతువును దగ్గర జేరనీయదు. తిరిగి పిల్లలను గని వానిని పెంచునంత కాలము సంభోగ వాంఛ గలుగదు. ఇతే సంతానము కొఱకే సంభోగవాంఛ గలుగును గాని విషయసుఖము కొఱకుగాదు. గొఱ్ఱలలో దేనికైనను అధిక సంభోగవాంఛ గల్గినయెడల గొల్లవాడు దానికి రోగము పుట్టినట్టు గ్రహించి తగు చికిత్సచేయును. మనుష్యులయందు డిల్లుగాక మైథునమనునది నిత్యకర్మగా నెంచబడుచున్నది. పశుపక్ష్యాదులయందు దీకర్మ పవిత్రమగునదై నందున రహస్యకర్మగాదు. మనుష్యులయందు దిది అతిరహస్య

కర్మగా జేయబడి అర్ధరాత్రి యందే జరుపబడు చున్నది. కావున పురుషులయందు వీర్యపటుత్వము లేకుండుటయు, వీర్యవృద్ధికరమగు వాజీకరణాషధ రసాయనాదుల సేవనమును అత్యవసరము లగుచున్నవి. స్త్రీలయందు బలహీనత, బాల్యవస్థగడచినప్పిమ్మటనే యౌవనములేక యేవృద్ధాప్యము, కుహావత్వము, దుర్బల సంతానమును ఫలితము లగుచున్నవి. ఉభయులందును నాడీరోగము లభివృద్ధి గాంచుచున్నవి. స్త్రీలు గర్భమును ధరించినదాది వేవిశ్వతో కొంతకాలము బాధపడుదురు. తదుపరి మాసపూరి యగువరకు కదలలేక యుండుటయు, నిత్యము నేదోబాధచే బీడింపబడుటయు, సుఖప్రసవమునునదిలేక వైద్యసహాయమునుశస్త్రసహాయమునులేక ప్రసవముగుట దుర్లభ మగుచున్నది. సంతానముగూడ దుర్బలమే. పిల్లలను బెంచుటకు దగినపాలుండవు. దీని కంతకును గారణములు అస్వాభావికాహార విహారములని గ్రహించ లేక బాల్యవివాహములనియు, బలముగల తిండితినుట లేదనియు, వైద్యసహాయము చాలదనియు, శాస్త్రవేత్తలు చెప్పుచున్నారు. పిల్లలకు పాలులేకుండ, దుర్బలసంతానము, దుర్బల ప్రసవములు, కుహావత్వము మొదలగున వన్నియు పూర్తిగా కృత్రిమ జీవనులైన నాగరకులయందును, భాగ్యవంతులయందే యుండునుగాని, పల్లెటూరి స్త్రీలయందును, పేదవారియందును బహు తక్కువగా నున్నట్లు చెప్పక తప్పదు. బాల్యవివాహములు అనేక కారణములలో నొక కారణమగునేగాని అది యొకటే కారణముగాదు. వివాహ మెప్పుడు జరిగినను రజస్వలయై యుక్తవయస్సు రాకపూర్వము, గర్భధారణగాదు-

రజస్వలయగుట సంతానార్హతను దెల్పును. పశుపత్యాదుల
యందెల్ల నీ నియమమే పాటించబడుచున్నది. మనుష్యుల
యందు యుక్తవయస్సు రాకపూర్వమే రజస్వలయగుటకు
కారణము లున్నవి. అస్వభావికాహారసేవనమేగాక పుట్టి
నప్పటి నుండియు పెద్దల నోటినుండివచ్చు వివాహసంబంధ
మైన మాటలు వినుటయు, ఆటలయందు పిల్లలను బెంచుట,
నీళ్ళుపోయుట, పాలిచ్చుట మొదలగు చానినిగూర్చినఆటయు,
దుఁచ్చింతలతో బాల బాలికలుచేరి ఆటలాడుటయు, చదువు
టయు, ఇట్టి నాడీరోగములకును, దుర్బల, అనారోగ్య సంతా
నమునకును కారణములు. పాశ్చాత్య నాగరకతా వ్యామో
హములో జక్కుకొని, మనదేశ శీతోష్ణసితికిని, పాశ్చాత్య దేశ
ముల శీతోష్ణసితికిని గల వ్యత్యాసములనైన గమనింపక కృత్రి
మాహార విహారాదుల కలవడి, ఆరోగ్యమును పూర్తిగ నశిం
పుచేసుకొని సరియైన కారణముల నెరుగక బాల్యవివాహ ల
వలననే దేశారిష్టమగుచున్నదని వానిమీద మాత్రమే దాడి
వెడలుట అనాలోచితమైనపని. స్త్రీపురుషు లారోగ్యవంతులై
బలవంతులై దీర్ఘాయుర్దాయవంతులై సత్సంతానమునుగని,
దేశాభివృద్ధి గాంచవలెనన్న యెడల, స్వాభావికాహారమునకు
మరలవలెను. స్వాభావిక జీవనులు గావలెను. పశ్చిమదేశ
నాగరకత అడుగంటి మనదేశ శీతోష్ణసితుల కనుకూలించి
మనపూర్వులచే ఆచరింపబడిన ఆచారవ్యవహారములను ఇప్పటి
దేశ కాల పాత్రల కనుకూలించుకొని తగుమార్పుల నొనరించి
సక్రమ పరిపాలన గావింపవలెను. మన దేశములో పూర్వ
కాలమునందు పురుషునకు 25 సంవత్సరముల ప్రియము

వచ్చువరకు నిర్బంధ బ్రహ్మచర్య వ్రత ముండెడిది. బ్రహ్మచర్యములో నున్నంతకాలము గురుకులవాసమును, తోడి బాలురతో విద్యాభ్యాసము, గురుశిశుశ్రీష చేయుటయే తప్ప నితరచింత లేమియు బాలున కుండెడివిగావు. బాలికలు వీరి దృష్టిపథమందు పడుటయేలేదు. సంసార సంబంధమైన చింత వీరెరుగరు. ఎక్కడనో ఓదోవిధముగ వేశకు దొరికినదానిని భుజించి గురువునే దైవముగా నమ్మి విద్యలు పూర్తిపరచుకొనుటయే వీరి పరమావధి. గురువులు పరమయోగ్యులై శిష్యులకు సన్మార్గములను బోధించుటయే గాక తమనడతలు శిష్యుల కాదర్శపాత్రములగునట్లు నడచుకొనువారుగ నుండెడివారు. విద్యాభ్యాస కాలమునందు శిష్యులకు స్త్రీలను గూర్చిన చింత మనస్సునందు పుట్టకుండునట్లు తగుజాగ్రత యీవిద్యయందుగలదు. గనుకనే పదునారేండ్లలోపున ఏర్పడు వీర్యము చక్కగా వృద్ధిపొంది చలింపక, విద్యను పూర్తిపరచుకొని తమ పుట్టినిండ్లకుబోవునరికి పూరారోగ్యమునకు సాధన మగుచుండెడిది. అప్పుడు వివాహము చేసుకొన్న బాల, యుక్తవయస్కుయగు వరకును ఇతరదశ్చింతలులేక తాను నేర్చుకొనిన విద్యాకౌశలమును ధనవంతులకు జూపిపేరుకీర్తులు సంపాదించి ముందురాగల సంసారపోషణకు తగు ద్రవ్యార్జనకును, లేక ఉద్యోగ సంపాదనకును తగుసాధనముల గూర్చుకొనుటయందే తనదృష్టిసంతను ఉపయోగించుటయే గాని యితర విషయోచ్ఛలకు వారిదృష్టి పోయెడిదిగాదు. అట్టివారిదే అమోఘవీర్యమై యుండెడిది. స్త్రీలు పవిత్రహృదయలై తమ తోడి బాలికలతో గలసి ఆడుచు, పాడుచు, విద్యాభ్యాసము

చేయుచు జానముగల్గినదాది, వివాహము చేసికొనిన పతినే
 , దైవముగా నేంచి, వారినే ప్రేమించి తమ సర్వస్వమును
 పతియేయనియెంచి, యుక్తవయస్సు వచ్చుసరికి ఉన్నదనిగాని,
 లేదనిగాని సంసారచింతలేక, అతమామలు సంసారమును
 దిద్దుకొనుచుండ నిర్మలహృదయములతో షతులతో రమించి
 సత్సంతానమును గనుటలో ఆశ్చర్యమేమున్నది! మనది ఉష్ణ
 దేశ మగుటచే సంభోగేచ్ఛ స్త్రీలకును పురుషులకును చిన్న
 తనమందే పుట్టును. చిన్నతనము నుండియు పరస్పర స్పర్శనా
 దులచేత మనస్సులయందు బాల్యముననే వికారములు పుట్టును.
 దానివలన వీర్యమేర్పడుసరికి దానికి చలనము గల్గి చిక్క-
 బడక నీరై యుక్తవయస్సురాకపూర్వమే సంభోగేచ్ఛజనిం-
 చును. అందువల్ల ఆరోగ్యముచెడి, ఇందిరియపాటవము లేక
 వారికి గల్గు సంతానము బలహీనమును, అర్ధాయువుగలదిగను
 నేర్పడుచున్నది. ఈకారణమును లేకుండజేసి వివాహకాల
 మును బెంచి, బాల్యవివాహములు మాన్పవలెనని చేయు
 ప్రయత్నమే “శారదా చట్టము”. ఈచట్టమువలన శరీరములను
 బాహ్యకృత్యములను నిర్బంధించనగునుగాని, మనోవృత్తులను,
 రహస్యాచరణల నెట్లు నిరోధించగలరో యూహింపబాలము.
 దేశోన్నతికి పునాదివేయవలెనన్న విద్యాభ్యాసపద్ధతులను
 మార్చి పురుషులయందు స్త్రీవాంఛ యుక్తవయస్సు వచ్చు
 నంతకాలము పుట్టకుండునట్లు తగినంత పనిని గల్పించి,
 బాలురయొక్క కాలమునంతను, పగలును రాత్రియుకూడ,
 ఒక్కనిమిషమైనను వృథాపుచ్చకుండ, దుస్సహవాసము చేయు
 టకును దుశ్చింతలకును అవకాశము లేకుండ యోగ్యులై

నిర్దుష్టమైన నడతలుగల గురువులయెదుట శాస్త్రములను జదువుటయందును, తాము చదివినవాని నాచరణలో బెట్టుటయందును సమర్థములనుజేయు పాఠశాలలను, విద్యాక్రమమును ఏర్పాటుచేయవలెను, ఇట్టి యేర్పాట్లచేత పురుషులయొక్క మనస్సంతయు విద్యాభ్యాసమునఁ దుపయోగపడి దుష్టవాంఛలకు పోకుండ వారు వీర్యవంతులగుదురు.

దేశమునందుతటను పాఠశాల, మాధ్యమిక, ఉన్నత పాఠశాలలుగలవు. వీనియందు నేర్పువిద్య బాగా ఉపయోగము కానిదిగా నున్నది. పూర్వపు హిందూదేశపద్ధతి ప్రకారము బాలురకు జాపకశక్తి అక్కరలేకుండ జేయుట, ప్రతి విషయమును చిన్నప్పటినుండియు బాలుర వయస్సునకు మించి నేర్పుటచే ఏవిషయమునందును పాండిత్యము లేకపోవుటయు, చివరకు విద్యాభ్యాసము మానుకొనుసరికి ఏమియు రాకపోవుటయు తటస్థించుచున్నది. మతవిషయములుగాని, దేశభక్తిగాని, ఐకమత్యమును గూర్చిగాని, బోధింపబడకుండుటచే బాలురకేమియు పనికివచ్చు విద్య అబ్బుటలేదు. తల్లిదండ్రులు బాలురవిషయములో తగుశ్రద్ధ దీసికొనకపోవుటచే పిల్లలకు మత సాంప్రదాయములు తెలియకపోవుటయేగాక అన్యమతధర్మముల నేర్చుకొని చెడుపిల్లవాడగుచున్నారు. “విద్యాగురువులు నిర్దుష్టమైన నడతగలవారుండవలె” నను సంగతి విడచి, విద్యనుమాత్రమే తీసికొని ఉద్యోగము లిచ్చుటచే దుర్నడతగల ఉపాధ్యాయుల ననుసరించి బాలురు దుర్భాసముల నేర్చుకొనుచున్నారు. బాలురు యుక్తవయస్సును సమీపించు సమయమందు తల్లిదండ్రులుగాని, ఉపాధ్యాయులు

గాని తగు శ్రద్ధదీసికొని, దుష్టసహవాసము, దుర్మడతల
ప్రాలుగాకుండ మంచిమార్గమందు తాము నడచుకొనుచు
పిల్లలు నడచుకొనునట్లు చూచుట అవసరము. చాలమంది
బాలురు వీర్యోత్పత్తి సమయమగు 15 వ యేడు వచ్చుసరికి
స్త్రీవాంఛ మనస్సున బెట్టుకొనుటచేతను, ముష్టిమైథునాది
దుష్కర్మలచేతను పలుచబడిన వీర్యముగలవారగుచున్నారు.
పురుషులు మైథునకర్మను నిత్యకర్మలో జేర్చుకొని రాత్రిం
బగళ్లు తడేకదృష్టితో నుండుటచేతను, దుష్టసంకల్పముతోనే
స్త్రీని పురుషుడును, పురుషుని స్త్రీయు సమీపించుటచేతను
వీర్యము స్థానమునుండి కదలి, బలహీనమై చెడిపోవుచున్నది.
రాత్రిలందు శరీరమును మనస్సును అలసి విశ్రాంతిగోరును.
శరీరమందు బలముతగ్గి రోగబల మధికముగ నుండును.
మనస్సు నిర్మలముగ నుండదు. అట్టిసమయమందు గర్భమున
బడిన శిశువు బలహీనుడు, తల్లిదండ్రులకు గల రోగాం
కురములు గలవాడునై అల్పాయుష్మాతుడు నగును. అట్లు
గాక వేకువన నిర్మలముగా నుండు సమయమున గర్భస్థుడైన
పిండము బలారోగ్యములు గలిగి తల్లిదండ్రులయొక్క ఆరోగ్య
మును మాత్రమే పొందును. కాన స్త్రీ సంభోగము వేకువన
3 గంటలకు తరువాత సూర్యోదయములోపల చేయవలసి
యిండును. రాత్రిలందు కూడదు.

గర్భధారణమయిన పిమ్మట స్త్రీకి సంభోగేచ్ఛ జనింపదు.
పురుషపేరిణచే అట్టి వాంఛ గలుగుచున్నది. గర్భిణి పురుష
సంయోగముచేతనే వేవిల్లు, అరుచి, బలహీనము మొదలగు
రోగములకు గురియగును. స్త్రీలయందు ఋతురక్తము గర్భ

మును ధరించువరకు నెలకొకసారి విడివడుచుండును. గర్భి
ధారణమైన పిమ్మట నదికనుపించక, శిశుపోషణకు దగిన
పాలుగా మారును. అట్టిసమయమున సంభోగముండుటచే నా
ఋతురక్తము జననేంద్రియమువంకకు మరలి స్త్రీలయందు
పాలులేకుండుటకు కారణమగును. పాలులేనివిల్లులుండుట
కిదియే కారణము. జంతువులం దీ విపరీతములేద. పాలులేని
దూడలు బ్రతుకజాలవు. తల్లుల నెవ్వరును పోషింపరు. పోత
పాలు, పాలతల్లులు, డబ్బాపాలు, కృత్రిమాహాములు, నవ
నాగరికతా ఫలితములు. స్వాభావికాహార, విహారములచేగాని
యిట్టి విపరీత శిశుపోషణములు, దుర్బలసంతానము మానదు.
బలముగల యాహారమునుదినటవలసగాని, వివాహవయస్సు
హెచ్చించుటవలసగాని ఉపకారముండదు.

స్వాభావికాహారము దినచు నిర్మలవరమైన పురుషునకు
సంభోగముతో నిమిత్తములేదు. స్త్రీచే ప్రేరేపింపబడినియెడల
పురుషుడెన్నడును సంభోగేచ్ఛగలవాడు కాడు. ఒకయింద్రియ
బిందు వేర్పడుట కెంతయో రక్తము గావలెను. అనవస
రముగ వీర్యమును వృథాపుచ్చక ఋతుకాలము
నందు స్వభార్యయందు మాత్రమే వీర్యమును నుపయోగించి
యితరత్రా దుర్వినియోగపరచని పురుషునకే ఆరోగ్యమును;
శరీర మనో దౌర్భ్యములును గలుగును.

వీర్యమును వృథాచేసుకొని స్త్రీ పురుషులు విచ్చలవిడిగ సంచ
రింపనియెడల సత్సంతానము గలుగును. శిశువు పాలు త్రాగు
చున్నంతకాలము సంభోగావసరము లేదు గాన మూడు సంవ
త్సరముల కొకటి రెండుసార్లు తప్ప సంభోగావసరముండదు.

స్నానమువలన మోక్షముగల్గునని తీర్థములందును, పుణ్యనదులందును హిందువులు స్నానములు చేయుచుందురు. మనస్సే సర్వమునకు కారణము గాన సమ్యక్యముండిన పక్షమున సర్వ రోగములును నివరించును. కాని తడిబట్టలతో నానుట, శరీరమునకు తిరిగి వేడిరాకుండ భుజించుట నిద్రలేకుండ నాటకములు చూచుటవలన ఉపకారమున కంటె అపకారమే తటస్థించును.

స్నానమువలననే మోక్షము వచ్చునని, రోజున కనేకసార్లు స్నానము చేయుటవలనను, రోజంతయు నీటితో నానుచు తడిబట్టతో నుండుటయు, పెంకుతోక్కి-తిమని స్నానము చేయుటయు మూర్ఖత్వమును వెల్లడిచేయును గాని యవి మోక్షదాయకములు గావు. నియమముల గణింపుచుండిననే స్నానము మొక్క లాభముగల్గునుగాని నియమముల గణింపకుండిన అపకారమే గలుగును.

౨౧. స బ్బు లు వా స న ద్రీ వ్య ము లు

పాశ్చాత్య నాగరకత కలవడిన మనదేశజను లెల్లరును సబ్బులను వాడుచున్నారు. సబ్బునందుగల వస్తువులను తెలుసుకొనిన యెడల వాటివలన గలుగు చెడుగులను గ్రహింప వచ్చును. సబ్బునందు సున్నమును, పొటాషియమును, సోడియమును గలవు. ఈ పదార్థములు కంటికి దగులుటవలన దృష్టి చెడుననియు, శరీరమునుకూడా చెడగొట్టుననియు ఆలోచన గలవారికెల్ల విశదమే. శరీరము నుడువుగనుంచుట కొఱకు చర్మమునందు చమురు ఊరును. సబ్బుతో తోముట

వలన ఆచమ్యురనశించి చర్మము చిటచిటలాడును. ఒడలంతయు సబ్బువాసన గొట్టుచుండును. ఈ వాసన అనారోగ్యమేగాని, ముక్కు దీనికలవడినపిమ్మటభరించగల్గును. సబ్బులకొఱకు ఒక కుటుంబమునకగు ఖర్చుతో ఒకపేదకుటుంబపోషణ జరుగును. సబ్బునందుపడు కొవ్వులు తాకరానివిగదా! అనుపయోగమును, అనవసరమునగుటయేగాక, అరిష్టదాయకమును దృష్టిని జేరుపునవియు, వృథావ్యయమునుగాన డబ్బులేదని విచారించు వాడిట్టిఅరిష్టదాయకమగు సబ్బులవాడు మానుకొనవలెను. మనదేశమునందు శరీరముచందలి ముడికిని బోగొట్టు సీకాయ, కుంకుడుకాయ, కట్టుగింజలవంటి వస్తువు లనేకములుగలవు. వాటిని వాడినయెడల సబ్బువలన గలిగెడు నష్టములు లేవు. అంత ఖర్చుకాదు. కాన సబ్బులను వాడరాదు. సువాసన కొఱకు కొంచెము అత్తరులనుగలిపి చెడు పదార్థములుగల సబ్బుల నలవాటు చేసుకొనుట మంచిదిగాదు గాన మానవలెను.

సు వా స న నూ నె లు

ఈ కాలమునం దెక్కడజూచినను సువాసనగల తలనూనెలను వాడుచున్నారు. పూర్వమునందు వాడెడు కొబ్బరినూనె మోటులియినది. వార్తాపత్రికలయందెల్ల ఈ నూనెలవలన వెండుకలు తెగబారెడు పెరిగినట్లు బొమ్మలను వేయుచున్నారు. వానిని జూచి మోసపోయి కొందరును, వానినిజూచి వేలంవెరిచే మరికొందరును ఇట్టి నూనెలకొఱకు మితిలేని ద్రవ్యమును వృథచేయుచున్నారు. ఈ నూనెలవలన వెండుకలు పెరిగినవని ఋజువు చేయగలవారి నేరిని గానము. ఈ

నూనెలు విక్రయదారులు చెప్పునట్లు, మెదడున కుపకారము చేయవునదిగా ఇందుపడుచున్న ఔషధ వస్తువులవలన శిరో వ్యాధులుకూడ పుట్టును. కొన్నిటివల నడెన్నజుట్టుకూడ ఊడి పోవును. మెదడులోని వ్యాధులు, శిరోవాతములు, తల నొప్పులు మొదలగునవి కుదరవలెనన్న అజీర్ణ రోగమును, మల బద్ధమును పోగొట్టుకొనవలెను. అందుకొఱకు ప్రకృతి సిద్ధమైన యాహారమునకు మరలవలెను. గాని అసత్యవచనములనమ్మి మోసబోయి ఆరోగ్యమును ద్రవ్యమును వృథాగా పాడుచేసు కొనకుడని హెచ్చరించెదను. శిరోరోగములన్నియు అజీర్ణ వ్యాధిని సూచించును. దానిని పోగొట్టుకొనుటవలన అట్టి వ్యాధులు కుదురును. ఉపశాంతి గావలెనన్నను, వెండ్రుకలు నల్లబడిపెరుగ వలెనన్నను తడిరేగటిమట్టి పట్టీలును రేగటి మట్టిని తల రుద్దుటవలనను ఉపకారమగును. వ్యయములేదు. ఇట్టి సూక్ష్మ క్రియలవలన ధననష్టము లేకుండ అధికలాభ మును పొందుటకు జ్ఞానముగడ ట సామన్యమా ?

అ తరుల నుపయోగించుట సువాసనకొఱకుగదా ! మత్స్య మాంసములగు దుర్వాసనవస్తు సేవవలనను, అజీర్ణ గలుగు నట్లు చెడవెనుటవలనను శరీరములు దుర్వాసన గొట్టుచున్న పుడు దాని నడచిపెట్టుటకుగాను అ తరులను శరీరమందును, బట్టలయందును రాచుకొందురు. విషము మింగించుటకు పంచ దారలో పొదిగినట్లు దుర్వాసనను ఈ సువాసనచే గప్పి పుచ్చి పీల్చుటగాదా ! పంచదారపూసిన విషగుటికముయొక్క గుణము పోనిరీతిని సువాసనలో గలిసి దుర్వాయువు మన యాపిరితిత్తులయందు బ్రవేశించు చున్నది. ఈసువాసన నెఱు.

మున గాకున్న ముక్కు- ఈ విషవాయువుల లోపలకు తీసి
కొనదు. ఆవిధముననే చెమటకంపుగొట్టు శరీరమునకు అతర్హ
పూసిన లాభమేమి? ఉల్లిపాయల వాసనపోవుటకు తాంబూల
మేల? అగరు వతులుగాని, పునుగు మొదలగునవిగాని,
గాలిని శుభ్రము చేయజాలవుగాని, దుర్వాయువును డమలో
కలుపుకొని ముక్కునకు దుర్వాసన దెలియకుండ జేయును.
ఆరోగ్యవంతుల శరీరములుగాని నోరుగాని వాసనగొట్టవు.
వాసనబోగొట్టుకొనుటకు శరీరము నారోగ్యస్థితిలోనికి దెచ్చు
కొనవలెనేగాని అసర్థదాయకములగు సువాసన ద్రవ్యములను
వాడకూడదు. భాగ్యవంతులు ఆరోగ్యవంతులుగా నుండియు
సరదాకొఱకు వీని నుపయోగించినను అంత కీడు గలుగదు.
ఆరోగ్యమును ముందు గాపాడుకొనవలెను. పేదల విషయము
నందిది మిగుల స్పష్టమును గలుగజేయును. పోకుకొఱకు తప్ప
ఉపయోగము గలదని యెంచి దీనిని వాడనవసరములేదు.

నైద్యశాస్త్రజ్ఞులు పాకీదొడ్లయందును, అంటువ్యాధులు గల
యిండ్లయందును క్రిమిని సంహరించుననియు, దుష్టవాయువుల
హరించుననియు, ఫిన్లను, జల్లుదురు. దానివాసన దుర్భర
ముగ నుండును. ఈవాసనకూడ పై సువాసనలవలె దుష్ట
వాయువును గప్పిపుచ్చుటయే గాక, “ముల్లదీసి కొట్టు గొట్టు
కొన్నట్లు”మరుగుదొడ్డి వాసనకంటె భరింపరానిదిగ నుండును.
పేదలు భాగ్యవంతుల జూచి అనవసరమైన, అనారోగ్యకర
ములగు నిట్టి పరిమళములకొఱకు తమకువచ్చు స్వల్పద్రవ్య
మును పోగొట్టుకొని అత్యావశ్యకములైన ఖర్చులకు డబ్బు
లేక చింతపొందకుండురుగాక! సువాసనలు గావలె ననిన

ప్రకృతిమనకు ప్రసాదించిన పుష్పములున్నవి. వానివలన మనో వికాసమును, దుర్వాయు హరణమును గలిగి ఆరోగ్యము గలుగు. పేదలుకూడ సువాసనగల పూలచెట్లను పెరల్లయందు పెంచు కొనుటవలన ద్రవ్యవ్యయము లేక వీనిని పొంద వచ్చును.

౨౨ బలవర్ధకపుష్పాషధములు, రసాయనములు, లేహ్యములు

నేటిదినములందు నిరువ్యోగ పురుషులందరకును వైద్యము మంచినహాయ మొనర్చుచున్నది ఏవో పేటెంటుమందుల పేర్లను నాలుగు తెలిసికొనుటచే ఘనవైద్యులుగా పరిగణింప బడుచున్నారు. గ్రంథములలో జెప్పిన మూలికల గొన్నిటిని చూర్ణముచేసి లేహ్యములుగను, రసాయనములుగను, కొన్ని ఫలములతో మురబ్బాలను దయారుచేసి వీర్యపుష్టిచేయున వని సామాన్యప్రజలను మోసపుచ్చి అమ్ముకొనుచున్నారు. ప్రతిమనుష్యుడును ఏదోరోగముతో నుండుటయు, బలము రావలెననియు, రక్తము బాగుపడవలెననియు, జౌషధముల సేవించి వైద్యులసలహాలనుబట్టి విశేషముగ బలమునిచ్చు మాంసాదులను గుడ్లను తినుచున్నందున రోగము కుదరక పోవుటయు, బలము గలుగక పోవుటయేగాక విశేషమైన అజీర్ణిగలిగి విషయేచ్ఛ పెంపొందును. ఇంద్రియము సీరైనందున పటుత్వము తక్కువగా నుండుటచే స్త్రీలను జూచి భయపడుచుండుటయు గలుగుచున్నది. ఇట్టిస్థితిలో ఇంద్రియపుష్టికరములనియు, నూర్గురు స్త్రీలతో భోగించి

నను బలము తరుగదనియు చెప్పమాటలకును, వారావత్తి కలందుగల పక్కిటనలకును మోసపోయి బలవర్ధకములై న రసాయనములను, సిద్ధమకరధ్వజము, పూర్ణచంద్రోదయము, ఆతంకనిగ్రహమాత్రాలు, సాలామిసీ, రత్నపురుష మొదలగు లేహ్యములు, హల్వాలు కొని వాడుచున్నారు. ఇవి చాల బలమైనలోహములు; దుంపలు, నేయి, మొదలగువానితోను, గొన్ని లేహ్యములు మాంసాదులతోను తయారగుటచే మిక్కిలిబలమైన జీర కోశముకూడ వీనిని జీర్ణము చేసుకొన జాలదు. జీర కోశమునకు సహజముగా లభించు ఫలములను; కూరగాయలను; జీర్ణముచేసుకొనగల శక్తిగలదు గాని, యిట్టి బలముగల మందుపదార్థములను వంటకములను జీర్ణముచేసు కొను శక్తిలేదు. అందువలన జీర కోశము పూర్తిగాచెడును. తినిన యీ బలవర్ధకపుష్పదార్థములన్నియు రోగపదార్థము లుగ మారి కొన్నికాలికరోగములు గలుగుటకు సాధనము లగును. గాన వీనివలన కొంచెమైనను లాభములేదు. శరీర మందు రోగముగల్గినపుడు శరీరపాటవము తప్పును. అనగా అవయవములన్నియు వానిపని నవిచేయకుండ రోగపదార్థ ముచే నిరోధింపబడినవని యర్థము. అట్టి సమయములందు లంకణములచేతను, తేలికయైన భోజనముచేతను, వాటికిఁగ ముందు అడ్డుకులు గలుగకుండ జేయుటయేగాక, చన్నిటి తోను, మట్టిపట్టిలు మొదలగు వానితోను అవయవములకు బలముగలిగించి యడ్డుకుల దోసిపుచ్చి సహజశక్తి గలిగింప వలెను. రోగపదార్థము వదలినతోడనే మనముతినిన ప్రకృతి యందు లభించిన యేపదార్థమైనను రక్తముగామారి శరీరము

నకు గావలసినంత శక్తినిచ్చును. రక్తము బాగుపడిన ఇంద్రియ
 బలము దానంతటది వచ్చునుగాని బలమైనపదార్థములు తినిన
 బలమురాదు. చిన్నదీపమును విసనకర్రతోవిసరిన ఆరిపోవును.
 గాని పెద్దమంటకాదు. అట్లే జీర శక్తిలేక మందాన్నిచే పుట్టిన
 ఇంద్రియనష్టపురోగములందు బలముగల యాహారము సేవిం
 చుటవలన ఉన్న జీర శక్తికూడ అంతరించి మృత్యుసదనమునకు
 త్వరలో బంపును. గాన వార్తాపత్రికల యందలి ప్రకటనలకు
 మోసపోయి ఔషధముల దెప్పించి వాడరాదు. కొన్ని
 మూలికలు ఇంద్రియమును గలిగించునని వైద్యగ్రంథము
 లందు వాఁయబడియున్నది. మూలికలు సేవించుటవలన
 రక్తమునుండి క్రిమముగ ఏర్పడవలసిన ఇంద్రియమును ఒక్క-
 సారిగ పితుకును. అందుచే రక్తము బలహీనమగునుగదా!
 ఎల్లప్పుడును అదేవిధముగ ఇంద్రియము పుట్టుగదా! దీని
 వలన లాభమేమి? కావున బలముకొరకుగాని, ఇంద్రియపుష్టి
 కొరకుగాని, రక్తము బాగుచేయుటకొరకుగాని ఔషధముల
 వాడగూడదు. జీర శక్తిమును బాగుపరచినయెడల సర్వశక్తు
 లును గల్గును. సర్వరోగములకు మూలకారణమైన అజీర్ణిని
 లఘుభోజనముచేతను, లంకణములచేతను, నాడులకుశక్తినిచ్చు
 ప్రకృతి సాధనములచేతను పోగొట్టుకొని స్వభావసిద్ధమైన
 ప్రకృతి భోజనమునకు మరలవలెను. అప్పుడే అన్నిరోగము
 లును పోయి శక్తి కావలసినంత గలుగును. బలమైన యాహారము
 జీర శక్తి లేనివానికి నిరుపయోగము. ఆకలిలేనివానికి
 షడ్రసోపేతమైన భోజనమును, నపుంసకునకు రంభయు

దొరికిన నేమిలాభమో, అట్టిలాభమే పై బౌషధములవలన రోగులకు గల్గును.

౨౩ టీకాలవలన గలుగు లాభనష్టములు

మశూచికము, పొంగు, వేపపువ్వు, ఆటలమ్మ, మొదలగు చర్మవ్యాధులను; కలరా, నీళ్లవిరోచనములు, జిగటవిరోచనములు, ప్లేగు, విషజ్వరములు, చలిజ్వరములు, మొదలగు అంటవ్యాధులన్నియు కొన్నిజాతుల సూక్ష్మ క్రిములచే పుట్టి, దోమలవలన వ్యాపించు చున్నవనియు, అట్టి రోగములు వ్యాపింపకుండ ముందుగ టీకాలు వేసుకొనిన పక్షమునందు టీకాలచే దేహమునం దెక్కించబడు విషము శరీరమునందున్నంతకాలము ఆక్రిములు శరీరమున కెక్కడ చచ్చి పోవుననియు ఈ క్రియలవలన ప్రజలలో చావు తగ్గుననియు వైద్యశాస్త్రజ్ఞుల సలహాననుసరించి కోట్లాది రూపాయలు ఖర్చు పెట్టి ఆరోగ్యశాఖ నొకదానిని గల్పించి గొప్ప గొప్ప వైద్యశాస్త్ర నిపుణులను విశేషవేతనముల నిచ్చి యేర్పాటు చేసియున్నారు. మొట్ట మొదట ఈ టీకాలవలన మశూచికము లాగినమాట వాస్తవమేకావచ్చును. క్రిమముగ శరీర పాటవము ఈవిషప్రయోగము వలనజెడినందున ఒకసారి టీకాలువేసిన చాలుటలేదు. అందుచే అనేక సార్లు టీకాలువేయుచున్నారు. ఇట్లు జాగ్రత తీసికొనబడచున్నను ఈ అంటవ్యాధులవలన మరణముల సంఖ్య హెచ్చుగనే యుండుటచూడ వీనివలన లాభములేనట్లు వివేకముగలవారికెల్ల విశదమై, ఇంగ్లాండు, హాలెండు, ఆస్ట్రేలియా, మొదలగు చాలదేశము

లందు టీకాల వలన గలుగు నష్టములను బరిశోధించి నిర్బంధముగ టీకాలువేయు వద్దతిని మానుకొన్నట్లు తెలియుచున్నది. బ్రిటను దేశమునందు గూడ నిర్బంధము, పూర్వమువలె నున్నట్లులేదు. మనదేశమునందు మాత్రము ఒక సారియే గా కుండ పెక్కుసార్లు బలవంతుముగ టీకాలు వేయుచున్నారు. పసిపిల్లలకు టీకాలువేయుటవలన బలహీనులైన పిల్లలు కొందరు ఈ విషమును ఎదుర్కొను శరీరవృత్తియు లేనందున టీకాలువేసిన దాదిగా పెక్కు వ్యాధులకు గురియై తుదకు చచ్చుటయో లేక బ్రతికినను అంగహీనము గలుగుటయో లేక క్షయమొదలగు కాలిక వ్యాధుల పాలగుటయో తటస్థించుచున్నది. టీకాలవలననష్టములున్నవనిగొప్పగొప్ప వైద్యనిపుణులగు పాశ్చాత్యులు ప్రకటించియున్నారు. వారిపలుకుబడినెల్ల నుపయోగించి ఆ యా దేశములందు నిర్బంధమును మాన్పగల్గిరి. మన దేశమునందట్టి ఆందోళనము చేయుటకు తగుబుద్ధి మంతులు బయలుదేరలేదు. ప్రజలయొక్క దృష్టియంతయు రాజకీయములందును, మతసంస్కరణములందును కేంద్రీకరింపబడి యున్నది. ఆరోగ్యశాఖాధికారులు తమవిధానమువలన దేశాభివృద్ధిముకలుగుచున్నట్లు గ్రహించిరోలేదో తెలియదు. ఆందోళనవలనగాని వారికి పరిశోధన చేయవలెనను ఊహపుటదు. ఒకవేళ బుద్ధిమంతులగు వైద్యశాస్త్రజ్ఞులకు గ్రహింపు గలిగినను తమ ఖ్యాతికి భంగము గలుగుననియు, టీకాలు వేయరసముకొనకు ఊహయొగించిన డబ్బంతయు వృధయగుననియు, ఈ శాఖయందు విశేషవేతనము పొంది జీవించు పెక్కుమందికి జీవనోపాధి యుండదనియు ఊహించి ఆ సంగ

తిని వారు దలపెట్టరు. ప్రకృతి వైద్యశాస్త్రజ్ఞు లీ మధ్య ఆందోళమును మొదలు పెట్టిన పరిపాలకులకు వీరిమాటలు వినబడుటలేదు. బ్రతికియున్న వానిని చచ్చినట్టును, చచ్చిన వానిని బ్రతికియున్నట్టును సర్దిఫిక్కెట్టు నిచ్చినను వారికళ్లతో జూచుచుండినను ఉన్యోగము లీ సర్దిపిక్కెట్టును నమ్మవలెనే గాన తమ నేత్రములగూడ నమ్మి పనిచేయుటకు వీలులేని యీ కాలమునందు ఆంగ్లవైద్య నిపుణులవద్దనుండి టీకాల వలన నష్టమేగాని లాభములే దను వార్త వచ్చువఱకును దేశమునకీ దుస్థితి తప్పదు. స్వలాభమునే గోరునట్టి యీ ఆంగ్లవైద్యు లెప్పుడును ఇట్టి సంగతిని బయలుపర్చరు. ప్రజలే యిందలి సత్యాసత్యముల గ్రహించి తమకు గలుగు చున్న విపత్తునుండి తప్పించు కొనుటకు గాను పరిపాలకుల దృష్టిని దిద్ది టీకాలవలన గలుగు నష్టమును తెలుసుకొనుటకు వగునేర్పాట్లు చేయువఱకును ఆందోళనము చేయవలసి యున్నది. అందుకుగాను టీకాలన నేమి? శరీరమందు ప్రవేశ పెట్టబడు ఈ విషమెట్లు సంపాదించబడు చున్నది? ఇది చేయు పనియేమి? దీనివలన నష్టమెట్లు గలుగుచున్నది? యను ప్రశ్నలకు జవాబులు ప్రజలకు బోధపడవలెను.

పూర్వకాలమునందు మశూచికము, పొంగు, కలరా మొదలగు వ్యాధులన్నియు అమ్మవారి కోపమువలన గలుగుననియు, అందుకొఱకు అమ్మవారికి సేవలు చేయుట వలనను మొక్కుబడుల వలనను అవి తగుననియు మూఢ నమ్మక మొకటి వ్యాపింపజేసిరి. ఇందొక సత్యము గలదు. మశూచికజ్వరము తగిన దాది ఔషధములు వాడ కూడ

దనియు, వాడిన అమ్మవారి కాగ్రహము వచ్చుననియు
మందులు వాడుటలేదు. కాని బొత్తిగా మూఢులగు జనులు
జ్వరము తగిలినదాది అమ్మవారిని శాంతిపజేయుదు మను
నూహతో రోగికి బలవంతముగా నాహారమిచ్చుట వలనను,
పొక్కులు కవబడి కొంచెము తెలివిగలిగినదాది రోగి కోరిన
సర్వపదార్థములు పెట్టుబలనను రోగము ప్రకోపించి శరీర
మునకు గల శక్తి యంతయు, తినిన పదార్థముల జీరము
చేయుటయందు వినియోగపడుట వలన పాటు సరిగా తేలక
రోగి మృత్యునాత బడుటయో లేక పదైనను అంగహీనత
గలుగుటయో జరిగెడిది. కొంచెము తెలివితేటలు గలవారు
మందులు వేయక లంకణముల గట్టియు రోగి కోరినపుడు
మితమగు నాహారము నిచ్చియు శరీరశక్తి వృద్ధియగునట్లు
చేయుటవలన సులభముగ రోగివిముక్తుడై జీవించుటయే
గాక దేహమందలి రోగపదార్థమంతయు వెలువరింపబడి
పూర్వపు రోగములన్నియు దీనితో పోయి పరిపూరా
రోగ్యము గలుగుచుండెడిది. రోగము నెదుర్కొనుటకు దేహ
బలము గావలెననియు అందుకొరకు ఆహారమివ్వక తప్పదను
సిద్ధాంతము ఆంగ్లవైద్య సాంప్రదాయమే. ఆయుర్వేదము
నందు జ్వరములకు లంకణమే విధించబడియున్నది. పాశ్చాత్య
సంబంధము మనకు గలిగిన పిమ్మటనే మశూచికము వలనను
విషూచివలనను జననప్తము ఎక్కువగుట తటస్థించినది. అందు
మీద టీకాలపద్ధతి వలన మశూచికము నాపుట మొదలిడిరి.
టీకాలు వేయుటకు ఒకవిధమైన చీమును శరీరమందు ప్రవేశ
పెట్టెదరు. పూర్వకాలమునం దీ చీము మశూచికము వచ్చిన

రోగియొక్క మశూచికపు పొక్కులనుండి గ్రహించి దానిని ప్రితి వానియొక్క దండచేతులయందును ఎక్కించు చుండుటయు ఆచీము పొక్కి పొక్కులు బయలుదేరి చీము పట్టునపుడు తిరిగి ఆ చీమును తీసికొని జాగ్రత్తపెట్టి మరియొకరికి తిరిగి ఎక్కించు చుండుటయు చేయుచుండెడివారట.

ఇటీవల ఈ పద్ధతి మార్చి ఆవుపెయ్యెల పొదుగునందు టీకాలు వేయుచుండిరి. ఆ టీకాలవలన శరీరమంతయు పొక్కి సలసలలాడి బాధపడును. పిమ్మట శరీరమంతయు పొక్కులుగలిగి పోటు, దురద పుట్టును. అప్పుడు ఆ పెయ్యెల దూడను కదలకుండునట్లును మెడ కదల్చుకుండ నాకు కొనుట కైన వీలులేకుండ కర్రలమధ్య బెట్టి నిరోధించెదరు. అటు పిమ్మట దాని పొక్కులలోని రసినంతయు గొట్టములలోని కెక్కించి దానిని మనుష్యుల శరీరమందు టీకాలవలన ఎక్కించెదరు. ఇట్టి ఘోరకృత్యమును వినినంత మాత్రము చేతనే కన్నీరురాని పాపాణహృదయు లుందురా? ఇంత ఘోరముగా సంపాదించిన యీ విషరసము వలన గలుగు ఫలితములును ఇంతకంటె ఘోరములుగనే పరిణమించుచున్నవి. మన దేశమునందు పూర్వకాలమునందు టీకాలు వ్యాపింపనపుడును, టీకాలు వేయుట పూర్తిగ వ్యాపించిన యీ కాలమునందును గలుగు కాలిక వ్యాధులు-అందు ముఖ్యముగా కుష్ఠ, త్వయ, ఉబ్బసము, బోదకాలు, బుడ్డలు, నేత్ర) రోగములు మున్నగునవి- గల జనుల సంఖ్యల దెలుసుకొనిన యెడల టీకాల వలన దేశమునకు గలిగిన కీడు తెలియగలదు. పూర్వకాలము నందు అక్కడక్కడ కాలికరోగులు కనిపించు

చుండెడివారు. ఇప్పుడెక్కడ జూచినను ఇట్టివ్యాధి గలవారే కనిపించుచున్నారు. దాని కారణమును గ్రహించుట మిక్కిలి కష్టము కాదు. మనము సహజాహారమును విడచి రుచి గల్పించుకొని కృత్రిమాహారములను తిన మొదలిడినపుటి నుండియు జీరకోశమునకు వాని నన్నిటిని జీర్ణము చేయగల శక్తిలేక కొంత యాహారమును జీర్ణము కాకుండగనే త్రొసి వేయును. ఈ పదార్థము రోగపదార్థమై రక్తమునందు సంచించి శక్తిలేని అవయవములందు చేరి వాటిని స్వస్థానమునుండి గెంటియు నొక్కివేసియు వాటిపని నవి సరిగా చేయలేకుండు నట్లు చేయుచు. వానితో సంబంధించిన కండరములును, నరములును బిగుసుకొనిపోయి తమపని నవి సరిగా చేయలేకుండును. ఇట్లుండ నీ రోగపదార్థమును నెట్టివేయుటకు శరీర మెల్లప్పుడును ప్రయత్నించు చుండుటచే నీ రోగపదార్థమును ముడమేర్పడి పొంగు పుట్టి అనేక రసాయనికమార్పులు గలుగును. అందువలన పుట్టువేడియే జ్వరమనబడును. ఈ జ్వరముచు మాత్రలచే నణచుటవలన రోగపదార్థము గట్టిపడును. ఇట్టి సితి చిరకాలముండదు. శరీర మెల్లప్పుడును ఈ పదార్థమును గెంటివేయుటకు జూచుచుండును. గాలి యందలి మార్పుల వలన శరీరము దాఢ్యముగలదై యీ పదార్థము నందు ముడము కల్పించి త్రొసివేయుటకు గట్టి ప్రయత్నము చేయును. అప్పుడే విశేషమైన జ్వరము గలిగి చర్మము యొక్క అడుగున జేరియున్న రోగపదార్థ మతయు పొక్కుల రూపమున చర్మముచు బద్దలు చేసుకొని పైకి వచ్చును. ఆ పొక్కులలోనికి దేహమందలి యన్యపదార్థమెల్ల

ర క్తవాహినుల వలన గొనిరాబడి పొక్కులు పెరిగి పక్వము నకు వచ్చి చివికి రసిరూపమున అన్యపదార్థ విమోచనము కాగా శరీరము సంపూర్ణమైన శక్తిగలిగి పూర్ణారోగ్య మాతులగుదురు. జీర కోశము నందే విశేషమైన యన్య పదార్థము చేరియున్నచో నది జీర కోశముయొక్క ఊర్ధ్వఅర్థోముఖములగుండ విడివడి పోజూచును. దానినే విషూచి, గ్రిహణి, సిన్ధు విరేచనములు అందురు. ఈరోగముల వలన అనేకసంవత్సరములనుండి చేరిన రోగపదార్థము కొద్ది రోజులలో పెట్టవేయబడుటచే శరీరదా౯ధ్యము లేనివారు ఆగలేక మరణింతురు. గాని ప్రకృతి వైద్య సాహాయ్యమున చన్నిటితోను, మట్టిపట్టిలతోను సూర్యకిరణ శక్తివల్లను నరములకు తగు శక్తిని గలుగజేసిన పక్షమున నిరపాయముగ నీమట్ట పదార్థమును త్రొసిపుచ్చి తిరిగి రోగి పరిపూర్ణ ఆరోగ్యవంతుడు గాగలడు. అంతేగాక కూనే మహాశయని ముఖవైఖరివిద్యచే నీరోగములు ఇంకను ఒక సంవత్సరమునకు రాగలవని మనము తెలుసు కొనవచ్చును. రాకముందే ప్రకృతిచికిత్స నారంభించిన యెడల నీ రోగము లక్కరలేకయే క్రమక్రమముగ రోగ పదార్థమును గెంటివేసి ఆరోగ్యము నిచ్చును. అట్లుగాక టీకాలువేసి యీ యన్యపదార్థము పొంగి పైకిపోకుండ అణచి పెట్టియును, అట్టి యన్యపదార్థమును గెంటివేయుటకు ప్రయత్నించగల శక్తిని అవయవములకు గలుగకుండ చంపుటవల్లను ఈ యన్యపదార్థము దేహమందు నిలచి క్రిమకృమముగ అన్ని అవయవముల యొక్కయు, నరముల యొక్కయు శక్తిని జంపి చర్మముయొక్క శక్తిని కూడ నాశనము చేసి

పక్షవాతము, క్షయ, కుష్టు మొదలగు పెక్కు రోగములకు మనుష్యులను గురించేయు చున్నది. టీకాలు లేని కాలమునందు ఈ కాలికరోగములకు కారణము లేదు. గాని తరుణరోగములు గలిగి ముందు జాగ్రత్తపడని మూర్ఖులను మృత్యుసదనమున కనుపుచుండెడివి. బ్రీతికియుండి ప్రజలందరిచేతను, స్వజనుల చేతను గర్హింపబడుచు తమ జీవితము కొంత కిర్రులపై ఆధారపడి. కుటుంబమునందలి ద్రవ్యమెల్ల వైద్యులపాలు గావించి తమ కుటుంబములను దరిద్రముగ జేసి చావునకు మొగమువాచి బ్రీతికియుండుటమేలా? లేక అట్టి తరుణవ్యాధులచే చచ్చుటమేలా? ఇట్టి రోగులుబ్రీతికియున్నంత కాలమును దమ హీనస్థితి నను గురింపలేక పిల్లలను గనుచుండుటచే వారి సంతానముకూడ బీజమం దెట్టి రోగాంకురములుగలవో ఆయా రోగములకెల్ల గురియగుచున్నాడు. టీకాలవలనఆపబడిన రోగపదార్థము నేత్రములకును శ్రోత్రములకును న్యాపించి వానిని పాడుచేయుటచే నేత్రాది రోగము లధికములైనవి. ఇట్లే మరికొంతకాలము టీకాలు వేయబడిన పక్షమునందు క్షయాదిరోగములు ప్రకోపించి హిందూదేశము నెల్లతమ పొట్టను బెట్టుకొనును. శరీరమందు నోటిద్వారా పోయబడిన మందులు జీరకోశమునందలి రసములచే పటుత్వహీనములుగ జేయబడును. అందు చేవాని విషములు విరిగిపోయి నిర్వీర్యములగును. రక్తములోనికి ఎక్కించబడిన యీ విష మట్లుగాక శరీరమును పూర్తిగ జెరుపుచున్నది. తామసము విషము కడుపులోనికి మ్రింగినప్పటికంటె దాని కాటుచే రక్తములోని కెక్కించ బడినపుడు

పాణహాని యగుచున్నది. అట్లే టీకాలవలనగూడ హాని తటస్థించుచున్నది. బుద్ధిలేని దుష్టజంతువులైన పాము, తేలువంటి విషజంతువులు విష మెక్కించు చున్నందువలనగదా. వాని కంత భయపడుచున్నాము. జ్ఞానముగలిగి రాబోవు బాధల గూర్చి ఘనవైద్యులు మొఱబెట్టుచున్నను, ఇతర దేశములు మానుకొనుచున్నను “తామ పట్టిన కుండేలుకు మూడేకా” శ్లో న్నట్టు తమ పట్టుదలను విడువకుండ టీకాలవేయుపద్ధతిని మానివేయని ఆరోగ్యశాఖవారి నేమనవలయునో గ్రహింప వలసేగాని చెప్పటకు జాలదు. ఇంతటినుంచి రాజకీయాందోళనముతో బాటు టీకాలు మానుటకు గూడ ఆందోళనము జరిపి టీకాలు మాన్పించుటకు శాసనసభ్యుల బ్రోత్సహించ వలెనని ప్రజల గోరుచున్నాను. ప్రకృతి చికిత్సలచే నిరపాయముగ అన్యపదార్థములను నెట్టివేసి యీ రోగములురాకుండ నాపుకొన వచ్చును. దేహమందు అన్యపదార్థమే లేని యెడల ఈ అంటు వ్యాధులు వ్యాపింపవు. అంటు వ్యాధులయందు వ్యాపించు క్రిమి, రోగపదార్థము మిక్కుటముగగల రోగి యందే వృద్ధి పొందునుగాని రోగపదార్థము లేనివారియందు చచ్చిపోవును. కాలుచున్న నిప్పు తుక్కులోపడినపుడే అంటు కొనునుగాని తుక్కు లేనిచోట దానంతట అదే నశించి పోవును. అందుచే రోగపదార్థములేకుండ మన శరీరమును స్వచ్ఛముగ నుంచుకొనవలసేగాని శరీరమును చెరుపుకొని క్రిమిని చంపప్రయత్నించు వైద్యసాధనములు వృథాయగుచున్నవి.

అంటువ్యాధుల కెల్ల క్రిమియే కారణమని నవీన శాస్త్రజ్ఞులు గనిపెట్టెయున్నారు. రోగిశరీరము దీ క్రిమిని వారు చూచు

చుండుట యథార్థమే! అయినను 'చెట్టుముందా విత్తుముందా' యన్నట్లు రోగమువలన క్రిమియా, క్రిమివలన రోగమా, యని విచారించవలసియున్నది. ప్రపంచమునందు కుళ్ళుపదార్థముల యందెల్లను క్రిమిపుట్టి ఆ పదార్థము నశించినతోడనే అదియు నశించుచుండుట చూచుచున్నాముగదా! కుళ్ళుపదార్థముల దిని జీవజంతువులకు హానిగల్గు మష్టనాయువులు పుట్టుకూడజేయుటకుగదా యీ క్రిమిని దయామయుడైన పరమాత్ముడు కల్పించినది. ఇట్లే మన శరీరమందలి రోగపదార్థము నశింపు చేయుటకొరకే యీ క్రిమి పుట్టుచున్నదనియు, ఆక్రిమిని మందులవలన జంపి రోగపదార్థమును, నిల్వినపుడు తిరిగి క్రిమి పుట్టకమానదనియు, రోగపదార్థమును గెంటివేయగల శక్తి అవయవములకు గలుగజేసి ఆ రోగపదార్థమును, నెట్టివేసిన యెడల దానితోపాటు క్రిమిగూడ నశించుననియు గ్రహింప తగ్గది. బెల్లమునకు చీమలుపట్టినపుడు ఎన్నిసార్లు చీమలను నలిపి చంపినను లాభముగలదా? చీమలు నశించవలెనన్న బెల్లమునే దీసి వేయవలెను. తుక్కుగల గదులయందు క్రిములుండిన గదులను శుభ్రపరచవలెనేగాని క్రిమిని జంపజూచుట పొరబాటుపనికాదా? మన శరీరమును స్వాభావికాహారముచే రోగ పదార్థరహితముగ జేసికొనవలెనేగాని టీకాలవలన క్రిమిని జంపుటవలనను, ఈగలను, దోమలను, ఎలుకలను జంపజూచుట వృథాప్రయోసమే యగును. కుళ్ళులేకుండ జేయవలెనేగాని దోమలపై కత్తిగట్టుట ఆలోచనలేని పని. దోమలు పోవలెననిన కుళ్ళునీళ్ళగుంటలు, బండలు పూడ్చి వేయవలెను. అప్పుడే మన ప్రయత్నము సఫలమగును.

దోమలను జంపుటకుచేయు వ్యయమంతయు “బుగ్గిలోపోసిన పన్నీ”రగును. రోడ్లవెంబడి ముక్కు బిగపట్టుకొనకుండు పోజులనంత మురికిసిటి వెల్లువలుగల పట్టణములం దేప్రయత్నములచే దోమలుపోవునో యూహింపుడు. శరీరములు స్వచ్ఛముగానుండినచారినీ క్రిమి తాకలేదు. దోమలేమియుచేయజాలవు. గాన ప్రజ లెల్లరు వైద్యులకును, మందులకును భయపడవలసినంత క్రిమికి భయపడవక్కరలేదు. “అమ్మవారు మనలను మ్రింగుటకు మశూచికము, విషూచి మొదలగు రోగములు గల్పించుననినమాటయం” దెంత జ్ఞానమున్నదో సూక్ష్మజీవులు మనలనుజంపుటకే యేర్పడినవను మాట యందును అంతసత్యమే గలదు. భగవంతుడు కృపామయుడు. మనల నన్నివిధముల గాపాడును. మన తప్పిదములచేగాని, పొరపాట్లచేగాని కినిసి మనల దుర్భరరోగముల పాలుచేయు క్రిమికీటకముల బుట్టించడు. మనబుద్ధిహీనతచే విషయలంపటులమై జీవహావ్యపస్థలకు దాసులచై ఆరోగ్యముల ఔరుపుకొని మనశరీరములను మరుగుదొడ్లుగా మార్చుకొని కుళ్ళును బెంచుకొన్నపుడు మనదండు దయగలిగి మన బుద్ధిహీనతను గ్రహించి, తమించి తిరిగిమనలను ఆరోగ్యవంతులుగజేయుటకే యీ క్రిమిని పుట్టించియున్నాడు. అట్టి తరుణములందు నీటి వైద్యమువంటి ప్రకృతి వైద్యములచే నాకుళ్ళును త్రోసివేయగా ఆ క్రిమికూడ ఆకుళ్ళతోనే పోయి కుళ్ళు నశించిన, తోడనే నశించునుగాన క్రిమిమీద దండెత్తనవసరములేదు.

౨౪ దు స్తు లు

సృష్టియందు తమంటతాము చలిగాలి నుండియు వేడిగాలి నుండియు కాపాడుకొనుటకు తగినంత జానములేని జంతుజాల ముల పై చర్మములం దంతటను వెండ్రుకలు గలవు. మిక్కిలి శీతలదేశములం దీరోమములు పొడుగుగాను ఒత్తుగాను ఉండి వేసవికాలమునందు రాలిపోవును. మనుష్య శరీరమం దట్టి వెండ్రుకలు లేవు. మనుష్యుడు కాలానుసరణముగ గాలి తేడాలవలన గలుగుబాధలనుండి కాపాడు కొనుటకు దగిన-త శక్తిగలవాడగుటచే భగవంతు డిట్టి జాగ్రతను విడిచిపెట్టి యున్నాడు. మనముకూడ దుస్తులను ధరించక మన శరీరముల జాగ్రతను ప్రకృతిమాతకు విడచిన యెడల అచిరకాలము లోనే అలవాటువలన చలినుండి మనకు బాధ లేకుండపోవును. మన దేశమునందు హిమవత్ పర్వతప్రాంతములందు దిగంబ రులై చరించు యోగిపుంగవుల శరీరము లిట్లేర్పడుటచేతనే వారు నిర్విచారముగ తపసు చేసుకొన గలుగుచున్నారు. అందువలననే మనము ఆతి జాగ్రతపరులముగాక సర్వమును ప్రకృతిమాతకు విడచిన పక్షమున మన కేలోటును గలుగ నివ్వదు. మనకు భగవంతునిచే ప్రసాదించబడిన జానము నుప యోగించుకొని సౌకర్యములగలుగ జేసుకొనినకొలది ప్రకృతి మాతయొక్క సందర్శననుండి దూరస్థుల మగుచున్నామా. దుస్తులు మనకు మానసందర్శన కొరకును, గాలియొక్క మార్పుల నుండి మన శరీరోష్ణమును కాపాడుటకును, ముండ్లు మొదలగునవి సులభముగ చర్మమును పగలగొట్టకుండుట కును ఏర్పడినవి. ఈ దుస్తులు దేశముయొక్క శీతోష్ణ స్థితిని

బట్టియు వారుచేయు వృత్తులనుబట్టియు వేరువేరువిధములై కట్టుకొనుటయందు గూడ మార్పులను జెందియున్నవి. మిక్కిలి శీతల దేశములందు నివసించు జనులు చర్మములనే ధరించెదరు. శీతల దేశములందలివారు ఉన్నితోనేసిన బట్టలను ధరించెదరు. సమశీతల దేశములందలి వారు ఉన్నిబట్టలను, నార బట్టలను, వట్టబట్టలను, కొంతవఱకు నూలు బట్టలను గూడ ధరించెదరు. ఉష్ణదేశవాసులు నూలుబట్టలను, నారపట్ట బట్టలను ధరించెదరు. శీతల దేశవాసులు శరీరమం దే భాగము గాని కనపడకుండునట్లు దళసరి గుడ్డను బిగ్గునైన దుస్తులుగా దయారుచేసి కట్టుకొందురు. ఉష్ణదేశపు వారు పల్నని నూలుబట్టలను వసులుగా కుట్టుకొని కట్టు కొందురు. ఇట్టి యేర్పాట్లు పూర్వ కాలమునందే గలవు. నాగరికత వ్యాపించి మహమ్మదీయులతోను పాశ్చాత్యులతోను సాహ చర్యము గలిగినపుటినుండియు హిందువులు తమ పూర్వా చారముల విడచి మహమ్మదీయుల వలెను, పాశ్చాత్యు లవలెను, దమ దుస్తుల మార్పు కొనుచున్నారు. దుస్తులు ధరించుట కేవలము అందముకొఱకే గాదనియు, “పరమ తావలంబనము భయావహా” మని వీరు గ్రహించిన యెడలను, తల్లిదండ్రులు పిల్లలకు బోధించు చున్నను ఇట్టిమాపులు జరిగియుండవు. మనది ఉష్ణదేశమగుటచే విలువగల ఉన్ని బట్టలతో మనకు నిమి తము లేకపోవుటయే గాక సరియైన గాలి, చర్మమునకు తగులక అది పాలిపోవును. వసులుగా నుండు దోవతి గట్టుకొనుటచే మర్మస్థానములకు గూడ గాలి తగులుచుండును. ఉద్యోగనిర్బంధము లేనివారు

చొక్కాలను, కోట్లను, టోపీలను ధరింపనవసరములేదు. గాంధీ మహాత్మునివలె కటివస్త్రముతోనే కాలక్షేపము చేయవచ్చును. అందువల్ల దుస్తులకొరకు మనసంపాదనలో గొంత భాగమే ఖర్చుపడి మిగిలినదంతయు శరీరపోషణకనువగు నాహారసంపాదనకొరకు పయోగించునుగదా! మన యవసరము లన్నియు పూర్తిగా దృష్టిపరుపబడిన పిమ్మట వృద్ధాప్యదశలో మనంతట మనము స్వేచ్ఛగా బ్రతుకుటకు దగు జాగ్రత పడిన పిమ్మటను మిగిలిన గదా సరదాలకు తావివ్వవలసినది? పెక్కండు తక్కువ సంపాదకులగు పేదజనులు తమ యిరుగుపొరుగువారైన భాగ్యవంతులను జూచి వారివలె నుండవలెనని దుస్తులకొరకు కమితవ్యయము చేసుకొని తమ సంపాదన తమకు జాలదని విచారించెదరు. మనదేశము ఉష్ణదేశ మగుటవలన బట్టకు విశేషవ్యయ మవసరములేదు. ఉన్ని బట్టలు మన కవసరమేలేదు. భాగ్యవంతులు మాత్రము పట్టుబట్టలును నారబట్టలును గట్టుకొనవచ్చుచు పేదవారికి నూలుబట్టలు చాలును. మనపౌలమునందు పండు ప్రతినుండి స్వయముగా దారమును తీరికగా నుండు సమయములందు దీసికొని బట్టలు నేయించుకొని కట్టుకొనినయెడల బట్టల ఖర్చు మన సంపాదనలోనుండి తగుల బాటు గాదు. ఒకప్పుడు స్త్రీ పురుషు లందరును దమ తీరిక సమయములందు నూలు దీయుచుండిన పక్షమున మనకు కావలసినంత బట్ట రాగా మిగిలిననూలునమ్ముకొని కొంతద్రవ్యము చేర్చుకొనవచ్చును. నూలుదీయుటవలన మనస్సు విషయములకు పోక నిలుచును. అందువల్ల ఆముష్మికముగూడ గలదు. ఖద్దరు గుడ్డలు శీత

కాలమునందు వెచ్చగానుండును. ఉష్ణకాలమునందు చల్లగా నుండును. నూలుచందలి పురి విడి మెత్తగానుండును. ఖద్దరుబట్టలు ధరించుటవలన పేదలగు మన దేశవాసులకు భుక్తిని గలుగజేయుట యేర్పడుచున్నది. ఖద్దరుబట్టలకు వెల యధికస్థాన చాలకాలము మన్నితవలన సగటున ఖద్దరు బట్ట ధరించువారికే బట్టల విషయములో ఖర్చు తక్కువగును. గాన సర్వ విధముల ఖద్దరుబట్టనే ధరించవలెను. పండ్లములు, ఇజ్జారు, బనియనులు మొదలగు శరీరము చంటిపెట్టుకొను మనుషులు మన కనవసరములే గాక, గాలి, చొరనివ్వక, శరీరమునకు కళ లేకుండజేయును. మెడపట్టాలు మొదలగు పాశ్చాత్య బుధనములు శిరస్సునకు సరియైన రక్షప్రసారము లేకుండ జేయును. గాన మనకు దగవు. స్త్రీలయందు మూఱు రాండు) మంచిచెడ్డలు తెలుసుకొను జ్ఞానము తక్కువ యగు టచే రోజున కొకమార్పు గలిగించుకొను చున్నారు. తమ కుటుంబదాయమును గురింపక యిరుగుపొరుగు సీతిమంతులతోబాటు దాముకూడ నుండవలెనని యాదాయమునకు మించిన వ్యయమునుజేసి దాపువచ్చిరల కొఱకును, అనవసర మైన దుస్తులకొఱకును వ్యయపరచి తిండికిలేకుండజేసి అది వరకే తీరికలేకుండ పనిచేయు మగవానికి మనస్థిమితముగూడ లేకుండజేయుచున్నారు. ఇట్టివారు కొంచెము తెలివిదెచ్చుకొని ఖద్దరుదీక్షను వహించినవక్షుమున సుఖపడగలరు. అవసరమైన బట్టలనే తప్ప నిలవకొఱకుగాని సరదాకొఱకుగాని పేదవారు బట్టలగొనరాదు. హరిజనులు దమ సంపాదనమునందు చాల భాగము త్రొగుడుకును, మిగిలినదానిలో గొప్ప భాగము

బట్టలకును పెట్టుటమాని ఖద్దరును స్వయముగా వడుకుకొని కట్టుకొనినయెడల వారి దుస్థితితప్పి, ద్రవ్యవంతులైతమ బ్రతుకునకు సవస్థలపై నాధారముపడ నక్కరలేకుండ గౌరవమును సంపాదించుకొన గలుగుదురు. విద్యకొఱకును పరిశుభ్రముకొఱకును, ఆరోగ్యముకొఱకును తమ ద్రవ్యమును వినియోగపరచుకొని తమ కాళ్ళపై నిలచుట నేర్చుకొనినయెడల అస్పృశ్యత తనంతటనే నశించును. తమ దురలక్ష్యము మానక దుస్థితిలోనుండి చేమూత యిచ్చువారిని గూడ పడగొట్టుచు అస్పృశ్యతమాస్వలసినదని అరచిన లాభముండదు. ఒక తరమునందు కటివస్త్రముతోను గంజికూడుతోను జీవించి ద్రవ్యముచుచ్చే బిడ్డలకు విద్యాబుద్ధులు చేప్పించిన, మరి యొక తరమును అస్పృశ్యత తరుతనే నశించును. స్వయం సాహాయ్యమువలననే సర్వకార్యములును తీర్చబడును. గాన పాశ్చాత్యులయొక్క దుస్థులతో మన కవసరములేదు. నూలు బట్టలను ధోవతులను, చీరలనే ధరింపవలెను. ఖద్దరుబట్టనే ధరించవలెను. స్వయముగ నూలు వడకుకొనవలెను. సంపాదనలోని పైకము దుస్థులకొఱకు వ్యయపడనీయరాదు. సాధ్యమైనంత తక్కువబట్టనేకట్టుకొని మన శరీరమునకు గాలియు నెడయు దగులనీయవలెను. శరీరము నితరులు చూచినసిగ్గుపడనవసరము లేదు. సాధ్యమైనంతమట్టుకు బట్టలవిషయమై ఖర్చు తగ్గించుటయే లాభము.

— తృ ప్తి

సంతోషమువలన మనకు లేనిదెక్కి గలుగును. ఆరోగ్యము మోపాడును. సర్వకార్యములును నెరవేరును. అట్టి సంతోష

మునకు తృప్తియే బీజము. సర్వవిషయములందును మనకున్నదానితో తృప్తినొంది తనకంటె హీనులను జూచి వారి కంటె తాను మంచిస్థితియందున్నందుకు సంతోషించుచు, అట్టి స్థితి తమకు గలుగజేసిన భగవంతునియందు కృతజ్ఞులై యుండవలెనే గాని తమకన్న నెక్కువ స్థితియందున్న వారిని జూచి వారికంటె దమస్థితి హైవ్యముగా నున్నదని విచారింపరాదు. తృప్తిగలిగి యుండవలెనని సోమరిపోతుగ నుండి తిండికిలేకుండ మాడుట మంచిదికాదు. సర్వవిధముల ప్రియత్నముచేసి మనకు దొరకినదానితో దృష్టి నొందవలెను. దానినే నిష్కామకర్మ యనవచ్చును. తమకున్న ఐశ్వర్యమునకు దృష్టిలేక తనకంటె నధికైశ్వర్యవంతుని జూచి తమ కట్టిభాగ్య మబ్బకపోయెనని మనోవ్యాధి గలవారు సర్వదా విచారించుచుందురు. “మనో వ్యాధికి మందులేదు”గాన ఆరోగ్యమునశించును. ఆరోగ్యము నభివృద్ధి నందించుకొనుటకు నిత్య సంతోషము గావలెను. పూర్వకాలమునందు మన దేశమున సర్వజాతులవారును తమ తమ తాత తండ్రిల వృత్తులనే జేసికొనుచు అందువలన లభించు ద్రవ్యముతో గడుపుకొనుచు వారి వారికి నియమింపబడిన కులధర్మముల ననుసరించి బ్రతుకుచు సర్వదా సంతృప్తాంతరంగులై యుండెడివారు. పూర్వ హిందూరాజుల కాలపు చరిత్రలయందెల్ల ప్రజలు జార, చోర బాధలు లేక, వ్యాధి దరిద్రములు లేక తమ కులచారములు విడువక సుఖులై యున్న చదువుచున్నాము. ప్రస్తుతమందు కులధర్మము లడుగంటి తండ్రి తాతల వృత్తుల విడచి యన్యవృత్తుల కలవడి తమకున్న

దానితో దృష్టిలేక యెల్లప్పుడును మార్పునే గోరుచు అది
 లభించకపోవుటచే సర్వదా అసంతృప్తి నే గలిగి యుండట
 వలన సుఖమనునది లేక ఒక కులమలోనివారు మరొక కుల
 మందు గలువవలయు ననియు, తమ మతధర్మముల వీడి అన్య
 మతధర్మముల నవలంబింపవలె ననియు స్త్రీలు తమ ధర్మ
 ముల వీడి పురుషధర్మముల నవలంబింపవలె ననియు, పురు
 షులు స్త్రీధర్మముల నవలంబింపవలె ననియు తొట్టుబాటు
 నొందుచుండుటచే సంతోషమనునదిలేక ఆరోగ్యము చెడి
 బాధనొందుచున్నారు. గాన తృప్తిగలిగి తనస్థితికి సంతోషించు
 చుండవలెను.

౨౬ ఇంద్రియముల విషయమున జాగ్రత్త

చర్మము, కండ్లు, నాలుక, ముక్కు, చెవులు అనునవి జ్ఞానేగ
 ద్రియములు. మనకు పైకి గనుకడుగవి ఇంద్రియములుగావు.
 వీనిననుసరించి సూక్ష్మేంద్రియము లున్నవి. వానివలననే
 మనము విషయముల గ్రహించి వానిజ్ఞానమును బడయుచు
 న్నాము. మృతదేహమున కీ యింద్రియములున్నను విషయాదు
 లను గ్రహించుశక్తి లేదుగావున అంతరింద్రియ సుబంధము
 వలననే ఇవి ప్రకాశింపజేయబడుచున్నవి. ఐనను ఈ పైకికన
 బడెడు ఇంద్రియములు జాగ్రత్తగా నున్నపుడే అంతరింద్రియ
 ములద్వారామనస్సు వీనిని గ్రహించుచున్నదిగానె వీనిని జాగ్రత్తగా
 సంరక్షింపని యెడల అంతరింద్రియము లుగూడ చెడిపోవు.
 ఏ యింద్రియము చెడునో ఆసంబంధమున జ్ఞానముగలుగు
 సాధనము లేక పోవును. సేత్రేంద్రియములన్నిటికి ప్రపంచ

మండలి వస్తువులను జూచుటకు పాప్తిలేదు ఇట్లే యితర
 రేంద్రియములును. ఆరోగ్యవంతుడగువాడు సర్వేంద్రియము
 లును వాని వానిపని సవి జాగ్రత్తగాజేయుచుండ సుఖించు
 చుడును. అట్లుగాక ఏయింద్రియముద్వారా జ్ఞానము గ్రహించ
 వీలాలేకున్నను అట్టివాని నారోగ్యవంతుడనగూడదు. “సర్వ
 వ్యాధులకు మూలకారణ మశ్చి”యని చెప్పబడినదిగదా!
 అట్టి యజ్జీరికి కారణములేకుండ జేసుకొనుటచే ఇంద్రియము
 లేవియు జెడక వానిపని సవి చేయగలిగియుండును. మన
 యజాగ్రతవల్లను మనజాగ్రతకు మించిన దైవఘటనలవల్లను
 ఒక్కొక్కప్పుడు మనకు దెలియకుండ ఆగంతకములుగ దట
 స్థించు దెబ్బలవల్లను, అగ్ని, జలము మొదలగువానివలన
 గలుగు పమాదములవలనను క్షంద్రియములు చెడగలవు. అట్టి
 వానినిగూడ బక్రతిమాతయే కుదిర్చి తిరిగి యెప్పుటిస్థితికి దేగ
 లడు. మందులతో నిమిత్తమేమియులేదు. శరీరమునను, తనకు
 వచ్చు సర్వబాధల నివారించుకొను శక్తిగలను. దానియందు
 మనకు సమ్మకముండి మనయడ్డకి లేకుండ నుండుటయేగాక
 దానికి మనముగూడ దోడ్పడిన పక్షమున సర్వరోగములును
 దమతనవియే శాంతించును.

నాగరికతా విశేషముచే పక్రతిమాత యేర్పరచిన విధులను
 మీరుటవలన ఈ యింద్రియములు దమశక్తిని అచిరకాల
 మునందే గోల్పోవుచున్నవి.

కన్న-పగలుసర్వవస్తువులను జూచుటకును రాత్రిలందుచీకటి
 యందు కొంతవఱకు మాత్రమే చూడగల్గుటకును ఏర్పడి

యుంశగా రాత్రిలందు దీపము లేర్పరుచుకొని దానికి కొంతభారము గలుగజేయుట వలనను, మితిమీరి తిని శరీర మందు అన్యపదార్థము ప్రవేశించినపుడు ఆ అన్యపదార్థము కంటివద్ద జేరి కంటివద్దకు వచ్చు సరముల జెరుపుటచేతను, దృష్టిమాంద్యము, చల్యారము, హాస్యదృష్టి, కంటిరోగ ములు గలుగుచున్నవి. అంతకంతకు సామాన్యదీపముల వెలు తురు చాలక, లాంపులు, లాంతరులు కొంతకాలమును, పిమ్మట అంతకంటె వెలుతురుగల పెట్రోమాకును లాంతరుల వెలుగును, విద్యుద్దీపముల వెలుతురును వచ్చినవి. అందువలన దీపములేకుండనే చూడగల శక్తి యంతరించినది. క్రిమసుగ విద్యుద్దీపపు వెలుతురున కలవడిన కన్ను తక్కువ వెలుతురు నందు జూడ జాలదు. ఇట్టి వెలుతురు అస్వాభావికమైనందున నేత్రేంద్రియముచెడి చిన్నతనమునందే కళ్లజోళ్లు కావలసినవచ్చు చున్నవి. సాధ్యమైనంత వఱకు రాత్రిలందు చూచుట మాని అన్ని పనులును పగలే చేసుకొనుచు రాత్రిలందు నిద్రించు చుండినయెడల ఇట్టి నేత్రరోగములు గావు. వచ్చినపుడైనను అస్వాభావికముగు వెలుతురునందు సంచరించుట మాని దేహమును అన్యపదార్థమునుండి తప్పించిన యెడల నిట్టి రోగములనుండి విముక్తులగుదురు. సరదా కొఱకుగాని, చల్ల దనము కొఱకుగాని కంటియందెట్టి కాటుకలను, మందు సరకులను, అరఖులను వేసుకొనరాదు. వీటి అన్నిటివలన గలుగు నష్టములు లేకుండ సుగుణము నిచ్చునవి చల్లని మంచినీరును, సూర్యకిరణములును. వానిని వాడువిధము చికిత్సాభాగమునందు వ్రాయబడును. స్వతస్సిద్ధముగ నేత్రము

వద్ద అన్యపదార్థము చేరినపుడు కల్లకలక వంటి రోగముపుట్టి పుసి, నీరుకూపమున దానిని గెంటివేసి కన్నును బాగు చేయును. నలుసుపడినపుడు కావలసినంత నీరువచ్చి యానలు సును కొలికివద్దకు జేర్చును. రెప్ప కంటియం దేపదార్థమును పైనుండి వడకుండ గాపాడును. ఇట్టిజాగ్రత స్వాభావికము గనే యేర్పడి యున్నది.

ముక్కు - శ్వాసలనుబీల్చుటయు, మనము తినుపదార్థములు అర్హములా? కావా? యనదానిని నిర్ణయించుట కేర్పడినది. దీనిశక్తిని ముక్కు-బొడుము వంటివి పీల్చుటచేతను, సువాసన ద్రవ్యములను అడ్డుపెట్టి దుర్వాసనను గ్రహింప జేయుట వలనను, తప్పనిసరిగ దుర్వాసనస్థలములం దునికి చేతను మనము పాడుచేయుచున్నాము. మనము పీల్చెడి గాలి యందు గల నలుసులను, మిక్కిలి శీతనాయువును ఊపిరితిత్తులలోనికి పోకుండ ఆపుటకిందు వెండుక లేర్పడినవి. నాసికా సంబంధ మైన వ్యాధులు గలిగినప్పుడు రొంప పట్టి అక్కడచేరిన రోగ పదార్థమంతయు నశించును. అట్టి ప్రయత్నమును మనము మందులచే నాపరాదు. ముక్కు-బొడుము మొదలగు నవి నాసికాశక్తిని పోగొట్టి, కల్లదృష్టిని జెరచి పెదడును పాడు చేయునుగాన వానిని పీల్చకూడదు.

చెవి-ఇది ధ్వనులు వినుట కేర్పడినది. దీని సాహాయ్యమున ఇతరులనోటినుండి వారి యుద్దేశములను గ్రహించుచున్నాము. ఈయింద్రియమునం దన్యపదార్థము చేరినపుడు, పోటు, చీము గలిగి ఆయన్యపదార్థమును తొలగించును. మందులు వాడు

టచే ఆయనృపదార్థము గట్టిపడి యింద్రియమును పాడు చేయును. చెముడువచ్చును. చెవిని గాపాడుట కొఱకే చెవి యందు గులిమియుండును. దీనివలన గూబయెండక చెమర్చు చుండును. గులిమి ఎక్కువై దానియుపయోగము లేనపు డదియే యెండి క్రిందపడిపోవును. గాన గులిమిని పుల్లలతో పొడిచి తీయకూడదు. చెవియందు పోయుమందులవలన రోగ పదార్థమెండిపోయి చెవిని జెరుచుటచే చెముడుకల్గును. మందు లువాడక అన్యపదార్థవిమోచనము చేసుకొనుటవలన గట్టి బాధ గలుగదు.

నాలుక- ఇది రుచినిగ్రహించి తినదగిన వస్తువునుమాత్రము లోపలకు పోనిచ్చును. నోటిలో వేసుకొని యేవస్తువునైనను నమలునపుడు వల్లసందున కావస్తువును త్రోయును. సహజ సిత్తియందు బహుమృదువుగా నుండును. తినదగని వస్తువును జెప్పగల యింద్రియమైనను దీనికి కూడని వస్తువులరుచిని జూపినపుడు కొంతకాలము మట్టుకు అసహ్యించుకొనును. దానిబోధనలవలనక అదేవస్తువును దినినగొలది ఆవస్తువులకు గూడ నవి యలవడును. ఆవిధముననే మనుష్యులు మాంసా హారమునకును, ఉప్పు, కారము, చురుకు బుట్టించు సువాసన ద్రవ్యములను దినుట కలవాటుపడిరి. సహజాహారము దినునపుడు కావలసినంతకంటె అధికముగా దినుట కొప్పుకొనదు. అరుచిని నూచించును. కాని మసాలాలు, కృత్రిమరుచుల కల్పించినపుడది లంచగొండియై దాని పని నదిచేయుట మానును. అజీర్ణము వ్యాపించినపుడు కడుపు నుండివచ్చు వేడిగాలులచే నాలుకబండబారును. నాలుకవై-

నొకవిధమైన పొరమేర్పడి సహజరుచుల దెలిసికొనజాలదు. మునుపటికంటె అధికమైన ఉప్పు, కారము, సువాసన వస్తువులు, తాలింపులు తగిలిన గాని తృప్తిపొందకుండునట్లు చెడిపోవును. అందువల్లనే మన ష్య లిప్పుడు సహజమైన వస్తువుల రుచిని గ్రహించజాలక కృత్రిమరుచుల గోరుచున్నారు సర్వ వ్యాధులందును జీర్ణకోశము పనిచేయుటకు వీలు లేని స్థితియేర్పడును. అప్పుడు నాలుకకు రుచి తెలియదు. అన్ని వస్తువులను ఆరుచిగానే యుండును. ఆ విధివ గ ఆహారమక్కర లేదని నాలుక మనకు బోధించును. ఆ బోధనను విని లంకణము చేసితిమా తిరిగి ఆరోగ్యవంతుల మగదుమా. మందులచే రోగము నణచి నాలుకయొక్క శక్తిని పాడుచేసి భుజించితిమా కాలిక రోగముల వాతబడుదుము. అస్వాభావికాహార సేవనమువలననే నాలుకయందు పాచిబట్టును. అజీర్ణలేనపుడట్టిపాచి పట్టదు. నాలుకపూత, పుండ్లుబడట మొదలగు వ్యాధులన్నియు అజీర్ణవలన గర్భకుహరమునుండి పైకి వ్యాపించు చెడుఉడుకుచే వచ్చును. వానిని పోగొట్టుటకు, పటికనీరు గాని, యితర వగరుపదార్థములు రాయటగాని తప్పు. అజీర్ణిని పోగొట్టిన యెడల ఆరోగములు తమంత నే శాంతించును. నాలుకమృదువగును.

చర్మము-ఇది ఆరోగ్యస్థితియందు మృదువై స్థితిస్థానకశక్తిగలిగి రక్తము చిమ్ముచుండెడి రంగుతో నుండును. చర్మవ్యాధులేమియు నుండవు. అలసినపుడును ఉష్ణమువలన మెమటబట్టును. రక్తఫీణమై పాలినట్లుగడద. వెండ్రొకలుండవలసిన తావులందు వెండ్రొకలు గలిగియుండును. అనారోగ్యవంతుని

చర్మము గట్టిపడి నిలిస్థాపకశక్తిని పోగొట్టుకొనును. చెమట పట్టదు. వాలిపోయి వెల వెల లాడుచుండును. మర్మస్థానములు కూడ కొంచె మించు మించుగ దక్కిన శరీరభాగముల వంటి రంగులు గలిగి యుండవలెను. గాని వివరముగ నుండజనదు. తిమ్మిరి, మొద్దుబారుట యనునవి రోగస్థానములు. గాన అనారోగ్యహేతువులు గనబడిన తత్త్వణముననే సహజాహార స్వీకారము, ప్రకృత్యను సరణాదులచే తిరిగి సహజరూపమునకు దేవలెను.

శరీరమునం దేభాగమునగాని, యే యవయవమునందు గాని కొంచెమైనను నొప్పులును, బాధలును, పోటులు గలుగరాదు. కీళ్ళు సర్వదా మణుగుచు, చాపబడు చుండవలయును. దానికి వ్యతిరేకము సంభవించిన తత్త్వణమున ప్రకృతి చికిత్సను బొందవలెను గాని ఉపేక్ష చేయరాదు. తలయందుగలుగు బాధలు ఆక్షేపిని సూచించును గాన ఆ భాగమునకు పట్టు కట్టు వేయుటవలన కారణనివృత్తికాదు. లంకణము, ప్రకృతి భోజనము మొదలగువానిచే కారణమును నిర్మూలించవలెను. పాదములు నడచుటకొక కేర్పడినవి. దారిని నడచునపుడు ముట్లు రాళ్లు గుచ్చుకొనవచ్చును. విషజంతువులు కరువ వచ్చును. వేడిచే పొక్కవచ్చును. అంతేగాక అరకాలియందు గలుగు ఉష్ణాధిక్యమువలన శిరస్సునకును నేత్రములకును బాధ గలుగునందు గాన పాదరక్షలచే వానిని సర్వదా కాపాడవలయును. పాదరక్షలు బూట్టువంటివై కాలిని నొక్కిపట్టి యెదుగుటకును, రక్తప్రసారమునకును, చక్కని గాలి తగులుటకును అడ్డు రాకూడదు. గాన హిందూపద్ధతి ననుసరించి.

తయారగుచేయబడెడు చెప్పలు పాముకొల్లు, అరబూట్లు, మొదలగునవి వాడవలెను. సర్వదా ఉదయా సమాన సమయములయందు పచ్చికపై జోళ్ళులేని కాలితో షికారుపోవుట శ్రేయస్కరము.

౨౭ ఆ భ రణ ము లు

సాధారణముగ మన దేశమునం దాభరణములను ధరించుట పూర్వకాలము నుండియు విశేషముగ స్త్రీలయందును బాలురయందును కొద్దిగ పురుషులయందును అలవాటున్నది. స్త్రీల కాభరణములు స్వంతభనమువలె అక్కర సమయములందు ఉపయోగించు నిమిత్తమును, సౌందర్యమునకు మెరుగు పెట్టుటకును ఏర్పడినవి. బాలుర కవి ముదుకొఱకు ఉంచబడుచున్నవి. వీనివలన లాభములకంటె నష్టములే యధికములు. విశేషించి పిల్లలకు ప్రాణహానికరములును స్వేచ్ఛగా తిరుగుటకు భంగకరములును అగును. ఆభరణములు లేని పిల్లలు ఎక్కడకు పోయినను సేవకుల చేతిలో నున్నను నిర్భయముగ తిరిగి స్వగృహములకు బంపబడుదురు. చిన్నతనమునందు ఆభరణములచే అవయవములందు రక్తప్రసరణము సరిగా నుండదు. గాన ఎడుగుట కడ్డువచ్చును. ముక్కులు చెవులు కుట్టి ఆభరణములనుంచుట బొత్తిగాతగనిపని. స్త్రీలు బొమ్మలవలె అలంకరించుకొనగోరుదురు. ఈ యలంకారములవలన స్త్రీ యింటిని విడిచి పురుషసాహాయ్యములేక యిజరచోట్లకు పోవుటకు వీలులేదు. ధనముతోబాటు స్త్రీలనుకూడ భద్రపరచవలసి వచ్చుచున్నది. దొంగలకు భ్రమపుట్టుచున్నది. ద్రవ్యమును వృద్ధిపొందించు

కొనుటకు సాధనము లెరుగని కాలమం దివి యేర్పడినవి. ఆభరణములకు బెట్టిన ద్రవ్యము పెరుగదు. సరిగదా నిరుపయోగమై అరుగుదలచేతను, మజూరీచేతను, కంసాలులు బంగరము నపహరించి కల్లీ కలుపుటచేతను, నష్టమును కలిగించును. విశేషమైన ద్రవ్యము గలవారు కొంతధనమును ఆభరణరూపముగ దాచుకొన్నను బాధలేదుగాని పేదజనులు ఆభరణములకొఱకు ప్రియత్నించుట వెర్రితనము. అందును పేదలగువారు విలువగల లోహముల, గొనశక్తికే నీచలోహములకు మలామాచేయించుకొని వాడెదరు. ఇది పులినిజూచి నక్క వాతబెట్టుకొన్నట్టుగును. రక్తప్రసరణము జరుగనివ్యక్తపోవుటకు దప్ప వానివలన లాభములేదు. ఇట్టినగలచే శారవమధికముగాదు. కాన ఆభరణముల వాడుట మంచిదిగాదు. స్త్రీధనముకొఱకు కావలసినపుడు తాను వేరుగ సేవింపు బాంకునందు దాచుకొనవచ్చును. పేదజనులు అనవసరమగు ఖర్చులు చేయుటకును, విషయసుఖములకొఱకును, దానధర్మములందును భాగ్యవంతులతో సరిగావలెనని కోరుట మూర్ఖత్వము. దాన విచారము కలిగి మనోవ్యాధిచే ఆరోగ్యము చెడును. వీరికిమనోనిరోధమువలన సర్వసుఖములునుగలుగును. ఆరోగ్యముచెడదు. అవసర కార్యములకు దప్ప వారు ధనవ్యయము చేయరాదు.



ఆరోగ్య తత్వము

రెండవ భాగము



ఉపోద్ఘాతము

మొదటి భాగమునందు ఆరోగ్యమును గాపాడుకొను పద్ధతులు బోధపరచబడినవి. ఆరోగ్యము చెడకుండా సర్వస్వాభావికాహారసేవనము వలనను, స్వాభావికమైన నిద్రాదులు గలిగి దుర్నడతలేక నిత్యసంతోషియై దైన్యములేని జీవనమును, ఆయాసము లేకుండ మరణమును గలుగవలెనను కోరిక మనస్సునం దుంచుకొని అందుకొఱకు సదా ప్రయత్నించుచు దైవభక్తిగలిగి బ్రదుకుట మానవులకు సర్వశ్రేయస్కరము. ఇట్టి సహజాహారమును దినునంత కాలమును రోగములు గలుగవని అందరును ఒప్పుకొనక తప్పదు. కాని కొందరు 'ఎంతకాల మెట్లు తినగలము? మనుష్యజన్మ మెత్తినందులకు షడ్మచుల దినుటయు సృష్టియందలి సర్వపదార్థములను తాను దిని ఒకరికి బెట్టుటయు, విచ్చలవిడిగ సంచరించుటయు, విషయసుఖముల నెల్ల ననుభవించుటయు ఫలితముగాని, జీవావ్యాపస్థల గట్టిపెట్టినందువలన బ్రతికినన్నాళ్లలో కొంతకాలమైనను తమతోటివారితోపాటు సుఖించు అదృష్టముండదనుచుండురు. స్వాభావికాహారమునందు సహజముగ షడ్మచులునుగలవు. స్వాభావికాహారి వానివలననే తృప్తి నొంది కృత్రిమాహారికంబై బెక్కు-రెట్లు సుఖింపగలడు. కృత్రిమాహారికి జిహ్వాదోషముచే స్వాభావికమైన రుచి ద్వైయకయట్లనుకొనును గాని ప్రకృతియందు రుచిగల పదార్థములకు లోటులేదు. విషయ సుఖములవలన ఆనందించవలెనన్న

ఆ యానందము క్షణికమేగాని తత్ఫలితము చిరస్థాయియై. తన యారోగ్యమునేగాక తన కుటుంబములోముందుగలుగజోవు. బిడ్డలయొక్కయు, భార్యయొక్కయు ఆరోగ్యమునుగూడ జెరుచును. కావున జీవావ్యాపస్థల జయించి విషయలోలుడుగాక దనకుగల జ్ఞానమును నిత్యానిత్యవస్తు గ్రహణమునందును తత్వ విచారణయందును ఉపయోగించి సదా ఆరోగ్యవంతు డును నిత్యసంతోషియునై జీవించినంత కాలముగడపి భార్యా పుత్రాదుల సుఖపెట్టి, నిరుషమైన తన నడవడి తన కుటుంబములోనివారికే గాక లోకులందరకును ఆదర్శ ప్రాయముగా నుగడునటుల దిరుగుచు సార్ధక్యముచే అవయవములన్నియు. అరిగిపోయి ఆరముగ్గిన పండువలె నిరాయాసముగ గాంక్షలన్నియు నశించిపోగా పరలోకయాత్ర కెదురు చూచుచుండు సమయమున పరమపదించవలెను. అంతేకాని రోగము వచ్చినప్పుడు మందులు పుచ్చుకొనవచ్చుననియు, లేక సహజాహారమునుదిని ప్రకృతి వైద్యమువలన దిరిగి ఆరోగ్యమును బొందవచ్చుననియు సర్వకాలమును అట్లుండలేమనుచు దుష్టాహార విహారములయం దాసక్తులు గాకూడదు. ప్రకృతి యాహారము తిన్నంత కాలమే ఆరోగ్యముగా నుండునుగాని విషవగానే తిరిగి రోగములు వచ్చునుగదా! అట్టిస్థితిలో బ్రకృతి యాహారమొందకు దినవలెను? అనువారు గొందరుగలరు. ఎంత కాలమొక స్త్రీ పతివ్రతయనబడును? బ్రతికియున్నంత కాలములో ఒక రోజుననైనను వ్యభిచరించిన యెడల నిది వరకు బతివ్రతగా నున్నకాలమంతయు వృధగదా! అట్లే పశుపక్ష్యాదులవలె మనుష్యుడు గూడ సహజాహారమునే జన్మాదు.

తము దినవలెనుగాని కొంతకాలమైనను కృత్రిమాహార సేవ
నము గూడదు అట్లు జాగ్రత్తగా నారోగ్యమును గాపాడు
కొనుటయే యుత్తమము. అట్టివారికి చికిత్సలతో బనిలేదు.

అట్లందరును నియమముగా బ్రతుకజాలరు. చిరకాలమునుండి
కృత్రిమాహారమునకు మనుష్యజాతి యంతయు అలవాటు
పడినది. ఈ యలవాటును విడచి స్వాభావికాహారమునకు
మరలుటకును దన యిరుగుపొరుగువారును స్వజనమును బంధు
వులును కృత్రిమాహారులై యుండ దానొక్కడును సహజా
హారియై యుండుటకు దగిన మనోధృష్టియు లేక తోడి
మానవులతోబాటు నడచుకొనుటవలన దీరని వ్యాధులకు
గురియగు చున్నాడు. అట్టి రోగులకూడ మున్నందు పృథ్వి
చికిత్స నవలంబించి సహజాహారమునకు మరలిన యెడల
మెటనే ఆరోగ్యవంతులు గాగలరు. అయినను కృత్రిమపద
తులే స్వాభావికములవలె గన్నట్టుటయు, మందుల వైద్యమే
నమ్మదగినదిగను మనుజులకెల్ల అలవాటు గలుగుటచే రోగ
మంకురించినదాది మందు వైద్యుల చికిత్సల బొందుచున్నారు.
ఈ వైద్యములలో మనదేశ పరిస్థితులకును శీతోష్ణాది భేదన
ములకును సంబంధించి పెరిగిన యీ దేహముల కీ భూమి
యందే పెరిగి ఇందలి పూర్వ ఋషిసత్తములచే నేర్పాటు
చేయబడిన యాయుర్వేద వైద్యము తగియుండును గాని
పాశ్చాత్య వైద్యము సరిపోవుననుకొనుట పొరబాటు. శస్త్ర
వైద్యమునందు పాశ్చాత్యులు ఎక్కువ యనుభవమును
సంపాదించియున్నారు. కృత్రిమాహారసేవనము వలనను అక్రమ
వైద్యముల వల్లను రోగములు లోనికి తరుమబడి శరీరావయవ

ములు చెడుటచేతనే శస్త్రవైద్య మవసర మగుచున్నది గాని సకాలములో తగు నేర్పుగల వైద్యులచికిత్సవలన శస్త్రవైద్య ముతో నిమిత్తములేక సర్వరోగములును గుదురగలవు. సర్వ కళలయందును కులవృత్తి గాగలవారు అనుభవజ్ఞానముచే విద్యావంతులనుగూడ మీరియున్నారు అట్లే వైద్యము కూడ తండ్రినుండి కొమారునకు బోధింపబడుట చేతనే చిన్నతనము నుండి అభ్యసింపబడుటచేత సరియగు అనుభవజ్ఞానము గల్గును గాని, కొద్దికాలము కళాశాలలయందు నేర్చుకొనుటచే నభివృద్ధి పొందజాలదు. అంతేగాక పాశ్చాత్యవైద్యమును నేర్పుటలో వారు పంపెడి మందులగుణములును వానినెట్లు వాడవలెనో నేర్చుదురు. గాని ఆమందుల తయారుచేయువిధమును నేర్పరు. ఆకారణమునను మందులు దమచే జేయబడనివి గాన వానినత్తుచ పూర్తిగా తెలియదు. గావునను పాశ్చాత్యవైద్య మువలన లాభములేదు. ఆయుర్వేదవైద్యుడు చిన్నప్పటి నుండియు మందులుచేయుట వాడుటయును గూడ నేర్చుకొనునుగాన తనమందునందలి శక్తియెఱుగును. అందువలన పాశ్చాత్యవైద్యముకంటె ఆయుర్వేదవైద్యము వైద్యకుటుంబములనుండి చేయబడుచున్నయెడల శ్రేష్ఠము. మందులు స్వయముగ జేయబడినపుడు, విశేషమైన ఆర్భాటములేక జీవించు వైద్యులగుటచేతను అట్టి వైదవృత్తి నవలంబించినవారి వైద్యమువలన విశేష ద్రవ్యనష్టముగూడ గలుగదు. ఇట్టి వైద్యావలంబకులకు పరిపాలకులు సహాయముచేసి, ప్రోత్సహించుచు నున్నపక్షమున దేశమింత దుస్థితికిరాదు. రాజావలంబన లేనందున ఆయుర్వేదవైద్యము నశించినది. పూర్తియైన శాస్త్ర,

యు కమైన వైద్యులు అరుదైరి. అన్నివైద్య శాస్త్రముల లోను రెండేసిముక్కల జదువుకొని రోగనిదానము నెరుగక ఉష్ణమానము (Thermometer) చే శరీరోష్ణమును బరీక్షించి ఆయుర్వేదవైద్యుల మనుకొనువైద్యులు మాత్రమే గన బడుచున్నారు. అందువలన మందుల వైద్యుకు సరియైన రోగనిదానము దెలియుటలేదు. ఒకవేళ ఆయుర్వేద శాస్త్రమును లెస్సగా జదివినను ఆశాస్త్రము పూర్వకాలమునందు మన యాహారవిహారములు మన మతానుసారముగ నుండు రోజులకా మన తత్వముల ననుసరించి రోగనిదానమును మందులును పథ్యములును ఏర్పడినవి. నాగరికతా విశేషముచే అనేకములైన మార్పులుగలిగి యీ కాలమందు ఆహార విహారములు పూర్తిగా మార్పును జెందియుండుటచే మనుష్యులతత్వములకూడపూర్తిగామారి పూర్వకాలపురోగ నిదానము ఇక్కాలమున ఉపయోగించుటలేదు. పూర్వకాలమున రోగములన్నియు వాతపిత్త పైత్యములలో నేదేని ప్రకోపించుటచే గలుగుచుండెడివి. దానికి చికిత్స నుభువుగా నుండెడిది. ఈకాలమునందు ద్వంద్వదోషములో, మూడువిధములైన దోషములో గలిగి నిర్ణయించుటకు వీలులేని రోగములు గలుగుచున్నవి. ఈ తిండికి దగినట్లు వైద్యశాస్త్రమును మార్పుచేయగల ధన్వంతరి పుట్టిననేగాని పరిస్థితులు మారవు. పాశ్చాత్య వైద్యమునందలి రోగనిదానము బొత్తిగా సరిలేదు. రోగిచెప్పెడి మాటలవలనను ఉష్ణమానములవలనను రోగనిరూపణ చేయబడుటయు శరీరమునందేభాగమున రోగముగల్గెనో ఆభాగమునకే చికిత్స చేయుటయు ఇందలి విశే

షము. రోగము గల్గినపుడు సర్వావయవములును జెడునుగాని ఒక భాగము మాత్రము చెడి మిగత భాగములు సరిగా నుండవు. విశేషించి జీర్ణకోశము చెడిన గాని రోగము జనింపదు. అందువలన మున్ముందు జీర్ణకోశమును బాగుచేయుటకును సర్వవ్యాధులందును ఆహార నియమముచేతను ఉపచార ముంచుటచేతను జీర్ణకోశమునకు పనిలేకుండ జేయుటవలనను రోగనిర్మూలము చేసిన పక్షమున తిరిగి రోగముండదు. అట్లుగాక ప్రత్యేక భాగములకు మాత్రము చికిత్సచేయుటవలన రోగపదార్థము మరియొక భాగమునకు వెట్టబడి మరియొక రోగమంకురించుటయు, రోగముతగుణ సీతినుండి కాలిక సీతిలోనికి మారుటయు జరుగుచున్నది. ఇన్ని కాలికరోగములు గలుగుట కిదియొక కారణము. ఇంజక్షనులవలన రస, విష, పాషాణాదులగు తీవ్రతమమైన మందులను రక్త ప్రవాహములో ప్రవేశపెట్టి శరీరశక్తిని నాశనముచేయుటచే రోగములు అణచబడి, పూర్వమునకంటె తీవ్రహావముననో లేక వైద్యుల కందని కాలిక రోగములుగనో మారుచున్నవి. అందువలన మునుపటికంటె తీవ్రతరమైన ఇంజక్షనుల వనసరమగుచున్నది. ఇట్లు కొన్ని సార్లు ఇంజక్షనుచేసి రోగిని జెరిపి తుదకు లాభములేదనిచెప్పి వైద్యుడు తనకు రావలసిన ద్రవ్యమును రాబట్టుకొనును. రోగనిదానము నెరుగక గుప్పెడు మందులు మార్చి మార్చి గుప్పిన ఏదైన నొకటి పట్టుపట్టదా యనునట్లు ప్రయోగించి తుదిరిగి దనమాహాత్మ్యమనియు కుదురకపోయిన ఆయుర్దాయము లేదనియు జెప్పుట అలవాటైనది. చేతగాని వైద్య

ముచే రోగిని జంపినను పట్టాపొందిన వైద్యుడగుటచే మాట్లాడుటకు వీలులేదు. వైద్యమిట్టి దుస్థితిలోనున్నది. రోగి జీవించిన కాలిక వ్యాధికి గురియై సంపాదన యుడుగుటయు పూర్వార్జితమెల్ల వైద్యునిపాలై చూడవచ్చెడి బంధుభోజనములకు సరిపడగా తనకును తనమీద ఆధారపడినవారికిని తిండిలేక చావవలసినస్థితి యేర్పడుచున్నది. రోగి గతించిన పక్షమున వాని భార్యపుత్రి లధోగతిపాలగుదురు. ఆయుర్దాయ విశేషముచే రోగి ఆరోగ్యమును పొందవలెనేగాని వైద్యుని తెలివి తేటలచేతను మందుల శక్తివలనను గాదు. వైద్యుడు రోగమేదో, ఎట్లు పుట్టినదో గ్రహింపలేక మందుల మార్చి, మార్చి యిచ్చుచుండును. రోగముయొక్క ఉద్భవస్థితియం దేమందుగాని యుపయోగింపదు. అట్టి తరుణమున రోగియు, వాని సంరక్షకులును విసుకుచెంది అనేక వైద్యులను మార్చెదరు. పిమ్మట దాని ఉద్భవ మణగిన పిమ్మట ఆఖరున మంచి చెప్పెడు ఏ మాతాయకో ఆ మాటదక్కి రోగము నిమ్మిల్లించును. ఈ ప్రకారముగ అల్లోపతి, హోమోపతి మొదలగు వైద్యములును ఆయుర్వేద యానాని మందులును మార్చి వాడుటయేగాక గ్రహశాంతులు భూతవైద్యములు చేయుచుటయు పైగా అనాగరిక వైద్యములైన వాతలు గురులుకూడ చికిత్స సమయములో ఉపయోగించి దేనివలన నైనను రోగము కుదురదాయని ఆలోచించెదరు. చివరకు ఇందులో దేనిచేతను రోగము కుదరదు. శరీరమందు పూర్వమైన జీవశక్తియున్న పక్షమున శరీరము తనంతతానే విషయమై మైన మందులను అణచి రోగతీవ్రతను శాంతింప జేసికొనునే.

గాని పై మందుల శక్తిచే రోగములు కుదరవు. మందులశక్తి శరీరశక్తిని మించిన పక్షమున రోగ పదార్థమును నెట్టివేయగల శక్తిని అవయవములనుండి నశింపు చేయగా రోగపదార్థము పొంగుటమాని ఘనీభవించి రోగాంకురములు కనబడకుండ పోవును. కొద్ది రోజులలోనే తిరిగి అవయవపాటవము గలుగుటతోడనే యీ యన్యపదార్థము మరియొక అవయవము వైపునకు జేరి క్రొత్తరోగము పుట్టును. ధనాధ్యులును, పలుకుబడి గలవారును తమయూరివైద్యులవల్లగా లేదని, బస్తీలకును అక్కడ నుండివిశాఖపట్టణము అక్కడనుండిమదరాసు మొదలగుగొప్ప గొప్ప వైద్యశాలలకేగి చివరకు తరుణరోగమును కాలికరోగ ముగా మార్పించుకొనుటయొలేక ఎక్కడనో చచ్చుటో జరుగును. మందులవల్ల రోగము తప్పక కుదురునని నమ్మకమెవ్వరికినిలేదు. అర్థమును ప్రాణమును పోయినపిమ్మట వేదాంతము కుదురును. ఇట్లు పెక్కుచిక్కులబడి మందులచే దేహములను జెరుపుకొని యిక తిరుగుటకు ద్రవ్యము లేనపుడు ఏ తొట్టివైద్యమో చేసి చూతమని బుద్ధిపుట్టును. ఇంత దుస్థితిలోనికి మారిన రోగులుగాని తొట్టివైద్యమునకు శరణు చొచ్చుటలేదు. ఇట్టి సితియందు గూడ తొట్టివైద్యము శరణ్యమివ్వకపోవుట లేదు. ఒకటిరెండు మాసములలో బ్రతుకునను ఆశయు మరిరెండు మాసములకు ఆరోగ్యము గలిగి ఆకలి పుట్టుటయు జరుగగా నిక శాంతిలేక యింకను ఎన్నాళ్లు చెయ్యగలము. ఇక చప్పిడి తినలేమని కృత్రిమాహారములలోనికి దిగుదురుగాని తమ శరీరములు పూర్తిగా చెడి, చావునకు మొగము వాచి యీవైద్యములోనికి వచ్చిన నిట్టి యువ

కారము జరిగెనని కృతజ్ఞతగాని, పూర్వపు స్థితియొక్క జాపకముగాని యుండదు. అందుచే ప్రకృతి వైద్యావలంబునకు సన్నానములేదు. సరిగదా ప్రకృతికత్తిక చందాకొరకై నను ద్రవ్యమివ్వనివారును, కొందరు తొట్టి కొనుక్కొనుటకై నను శక్తిలేక వైద్యునియింటినుండి తెచ్చుకొనిన తొట్టెను తిరిగి తీసికొనివెళ్ళిన పక్షమున వైద్యమునేమానుదుమనువారులును ఈ వైద్య మవలంబించురు. ఎట్టి విషమ స్థితియందైనను “అన్యథా శరణం నా స్తిత్వమేవ శరణం మమ”యనినమ్మి ప్రకృతి వైద్యంలోనికివచ్చినపుడు శరణమివ్వకమానదు. మందులచేజీవ శక్తి పూర్తిగా నశించినపుడును, శస్త్రచికిత్సచే నరములు తెగి చైతన్య ముడిగినపుడును దప్ప, మరి యెట్టి స్థితియందైనను ప్రకృతి వైద్యము వలన పూర్వవయస్సునందు చాల రోగములయందు పూర్ణారోగ్యమును, బొత్తిగా శరీరము చెడిన రోగములందుగూడ ఉపశాంతియు గలుగును. పరవయస్సునంగ సామాన్యరోగములందు పూర్ణారోగ్యమును, అసాధ్యములందు ఉపశాంతియు గలుగును. మందులకు లేనిశక్తి ప్రకృతి వైద్యమునకు మాత్రము గలదా యనిన గలదని రూఢిగ జెప్పవచ్చును. సర్వశక్తుడైన పరాత్పరుడు తాను సృజించి ఆయారూపములతో జీవులు నశించుట కొరకు నిర్ణయించిన పిపీలికాది బ్రహ్మపర్యంతమును గల ద్రవాలయములనదగు శరీరములకు ఏబాధయురాకుండ ఆయాజీవులు వసియింప వలసినన్నాళ్లు సరిగా నడచునట్లు తగినశక్తిని గట్టి తనమును గలుగజేసి యున్నాడు. ఈ శక్తి, తాను జూనినని విర్రోపిగి ప్రకృతి విరుద్ధములైన అహార, నిద్రా, మైథునాది

నడతలుగల మానవునందు దప్పు తదితర జీవజంతువులందెల్ల సువిదితమే. ఏకాలమునందును ఆరోగ్యముతోనే సుఖజీవనము నడపుకొనుచు అవసానకాలమునందు సముతము పరసాహాయ్య మక్కరలేక శరీరమును విడచెడు జంతువులను మనము చూచుచునేయున్నాము. ఒకవేళ నిష్కారణముగ ఆరోగ్యము చెడినను తిరిగి తనంతట ఆరోగ్యము గలుగును. దానికి సాధ నములనవి తమకు గల అంతరాత్మ బోధచే నెరుగు చున్నవి. మనుష్యునకు కూడ నిట్టి శక్తి గలదు. ఆ యంతరాత్మ బోధల బెడబెడిని బెట్టి కృత్రిమాహార విహారాదులచే జెడియుండి నను ప్రకృతి వైద్యమువలన తిరిగి శరీరమునకు పూర్వపుశక్తి కలిగి తనకుగలిగిన రోగమునకు ప్రతిక్రియ నొనర్చి శరీరము బాగుపడగలదు. సర్వజీవ జంతువులకు మందులు అక్కర లేక ఆరోగ్యము గలుగుచుండగా మనుష్యునకు మాత్రము మందులతోను శస్త్రములతోను అవసరమేమి? ప్రకృతివైద్య మున కృత్రిమ పద్ధతులను విడచి ప్రకృతికి మరలుటయును, పంచభౌతికాత్మకమగు శరీరమును పంచభూతముల యారాధ నకు దారి చూపి, ప్రకృతీని ధిక్కరించిన తప్పునకు ప్రాయ శ్చిత్తము చేసికొనుటగాని మరియొకటిగాదు. ప్రకృతివైద్యము చేతకూడ, సర్వజనులు మరణము నుండి దప్పింపబడుదురని యెవ్వరును చెప్పలేదు. జీవశక్తి (ఆయుర్దాయము) గల రోగు లందరును ఏవిధమైన రోగమునుండియైనను రక్షింపబడుదురని నొక్కి చెప్పవచ్చును. ఇందు రోగనిదానముతో గాని, శరీ రముయొక్క యేయే భాగములు చెడినవోయనిగాని, ఎట్టి దోషములు గలవోయని గాని పరీక్షించునది వైద్యుడుగాదు.

లోన నివసించి యుండెడు సర్వసాక్షియైన అంతరాత్మయే శరీరములోని అవయవముల కన్నిటికి శక్తినిచ్చి, జీర్ణకోశము నకు విరామమిచ్చి అన్ని అవయవములను శరీరమందు ప్రవేశించిన దొంగయగు అన్యపదార్థమును గెంటివేయుటకు గాను, అంతరాత్మను విడచిపెట్టుచున్నాము. అందువలన రోగపదార్థమును చాలవరకు గెంటివేయువరకు అవకాశ మిచ్చి, తరువాత స్వాభావికమగు పదార్థములను కృత్రిమ రుచుల గల్పింపక, ఎంతకాలెసని ఆత్మబోధచే దెలియునో అంతవరకు ఇప్పించుటచే క్రొత్తగా రోగపదార్థ కల్పన గావింపబడదు. గాన పూర్వపు రోగపదార్థమంతయు బహిష్కార అవయవములద్వారా గెంటివేయ బడును అప్పుడు కుట్రలేని పౌయ్యవలె జతరాగ్ని చక్కగా వెలుగుట కారంభించును. సర్వేంద్రియములును తమ నాకరించుకొనిన మలినమునుండి విముక్తి చెందుటచే నూతన శక్తిగలవై శీఘ్ర కాలముననే తమతమ పనులను చక్కగా నెరవేర్చి శరీరము నకు పూర్ణారోగ్యమును, శక్తిని గలుగ జేయును. సర్వరోగము లందును ఒక్కటే విధానము. రోగమునుబట్టి వైద్యము మార్చనవసరము లేదు. రోగ కారణమునే యీ వైద్యముచే నిర్మూలనము చేయుచున్నాము. గాన రోగము సశింపక తప్పదు. నిష్ఠును దీసివేసిన పొగవచ్చుటకు మార్గమేది? అంతేగాక మందుల వైద్యులలో నిపుణోత్తములని పేరు పొందిన వైద్యులకు గూడ కుదరని రోగములను ప్రకృతి వైద్యముచే గుదుర్చుచుండుట గనిపెట్టు చున్నారు గదా! ప్రత్యేక వైద్యములందు నిపుణులగు సర్వ వైద్యులవల్లను

గుదర్పబడు సర్వవిధములగు రోగములును అట్టి నిపుణుల నిపుణత్వము కంటె నిపుణతరముగ, నిర్భయముగ, రోగి కెట్టి బాధ గలుగకుండ బహు శాంతముగ, అంతకంటె తక్కువ కాలములో, ద్రవ్యనష్టమేమియు లేకుండ నిరుపేద కూడ ఆలాభమును పొందగలుగునట్లు ప్రకృతి వైద్యముచే గుదురును. ప్రకృతి వైద్యమునకు లొంగని రోగములు లేవు. ప్రకృతి వైద్యముచే బాగుపడని రోగులు అక్షలాది ధనము ఖర్చుపెట్టి డేశములెల్ల దిరిగియు ఆరోగ్యమును గాని ఉపశాంతినిగాని పొందలేరు. ప్రకృతివైద్యమును మాత్రమే నమ్మి, యితర వైద్యముల మానిన రోగులకు ఆయుర్దాయము లేక పోయి, ప్రాణహాని కలిగినను ద్రవ్యహాని లేదుగా నదనమీద ఆధారపడియుండెడి భార్యా పుత్రాదుల పోషణవిషయమైన చింతలేదు సరిగదా! చికిత్సా కాలమునందు బాధ అంతగా లేకుండుటయు శాంతముతో మరణించుటయు దట్టస్థమగును. చావున కెక్కడను ఆపుదలలేదు. ఆయుర్దాయమునకు మందులేదు. ప్రార్థనము నశించిన పిమ్మట ఒక నిమిషమైన జీవి ప్రపంచమందు నిలువడను సిద్ధాంతములు ప్రతివారును ఎరుగుదురు. ద్రవ్యముచే ఆయుర్దాయమును వృద్ధిపొందింప గలిగిన యెడల కోటిశ్వరులగు చక్రవర్తులందరును జీవించియుండ వలసినదే! గాన జ్ఞానముగలిగి రోగముల విషయములయందు పూర్వార్జితమైన ద్రవ్యమును పూర్తిగా పోగొట్టుకొని పిదప చింతింపక నిరపాపాయమును నిశ్చయమును అగు ప్రకృతివైద్య శరణమునంది

జీవింపుడని లోకులను గోరుచు అట్టి జ్ఞానము ప్రజలకు గలుగ జేయ గలందుకు భగవంతుని వేడుకొను చున్నాను.

ప్రకృతి వైద్యములలోగూడ అనేకములైన విధానములు బయలుదేరినవి. అనేక దివ్యపురుషులు తమ తెలివి నుపయోగించి వేరు వేరుమార్గముల గనిపెట్టిరి. వాని యన్నిటివలనను ఆరోగ్యము గలుగును గాని అన్నిరోగముల కొక విధమగు వైద్యముగాక వేరు వేరు విధానములుండటచే సామాన్య ప్రజలందరును దమంత దాము నిరసాయముగ చికిత్సచేసికొనుటకు వీలులేదు. వైద్య సాహాయ్యము గావలసివచ్చును. రోగనిదానముగావలసివచ్చును. అస్పృశ్యుడైచిత్ జడగువైద్యుడు సరిగా రోగనిదానము చేయలేకపోవచ్చును. అట్టి లోపములకు తావులేని నిరౌషధ, నిశ్శస్త్ర వైద్యమును చికిత్సాద్వైతమును మహామహుడైన కూనేమహర్షి గనిపెట్టియున్నాడు. ఈ వైద్యసాహాయ్యముచే ఎంత స్వల్పరోగమైనను, ఎట్టి ఘనరోగమైనను, కాలికమైనను, తదాణమైనను, ఆగంతుకమైనను, శరీరమునందు పుట్టిన దైనను బహుస్వైచ్ఛికజ్ఞానముచే ఒకసారి వైద్యుని వలన విని గ్రహించుకొని స్వయముగనో లేక తనయింటి మరియొకరి సాహాయ్యముననో, ద్రవ్యవ్యయ మక్కరలేక స్త్రీశ్చ తోను, పుట్టితోను, సూర్యభగవానుని సాహాయ్యమునను నిర్మూలించుకొన వచ్చును. దీనికి రోగనిదానము గలదు. ఈ నిదానము రోగము రాకపూర్వమే వచ్చు రోగముల దెలుసుకొని రాకుండ గాపాడుకొనుట కుపయోగించును. ఈ రోగనిదానము కూడ ఆయుర్వేద వైద్యశాస్త్రమందలి నాడీ నిదానమువలెను, వేదాంతశాస్త్ర

మందలి బ్రహ్మమువలెను, విశేషమైన అనుభవముచేతగాని సాధ్యపడదు. కేవలము గ్రంథపఠనవలన పేర్లు మాత్రము తెలియునే గాని, రోగనిదానమంతగా బోధపడదు. అనేక రోగులను పరీక్షించి అన్యపదార్థమెట్లు వ్యాపించినదో, అది యికముం దేయవయవములను ముట్టడించునో, దానిగతి యెట్లుండునో పరీక్షించుచుండ చిరకాలాభ్యాసమువలన బుద్ధి కుశలులైన కొందఱకి సాధ్యమగును గాని అట్టి శాస్త్రపఠనముకూడ అక్కరలేకయే అంతరాత్మయొక్కబోధ (Instinct) చే కొంచెము వెనుక ముందు లాలోచించు ప్రతివ్యక్తికిని తన యారోగ్యము చెడనుండుట తెలియకపోదు. ఆరోగ్య వంతునకు తన శరీరమందలి బాహ్యేంద్రియములలో గాని అంతరింద్రియములలోగాని ఏమాత్రపు బాధ కనిపించినను, జీర్ణ వ్యాపారములో నేమాత్రపు మార్పుగనిపించినను వెంటనే అంతరాత్మ బోధవలన ఆరోగ్యముచెడగలదని తెలియును. అజీర్ణ లేనిదే రోగములేదుగాన తానుకనిపెట్టిన ఘడియయందే చికిత్సకు ప్రారంభింపవలెనుగాని సుస్థిచేయకూడదు. అజీర్ణకి చికిత్స లంకణమే. వెంటనే ప్రారంభించినపుడు ఒక లంకణముతో గాని లేక ఒకపూట తిండిమానుటచేగాని రోగనివారణమగును. అంతేగాక ఆరోగ్యముగా నున్నపుడుగూడ అప్పుడప్పుడు ఉపవాసములు ప్రకృతిలానే నిర్ణయింపబడియున్నవి. దాని ననుసరించి హిందూమహమ్మదీయ మతములందు ఉపవాసములుగలవు. శీతకాలమునందు విశేషముగ ఉపవాసము లవసరము. పక్షమున కొకసారి ఏకాదశి దినమందు పూర్ణోపవాసమును, మధ్య మధ్య అర్థోపవాసములును, లఘుభోజన

సమయములును, సూర్యుడు కనపడని దుర్దినములందును, మాసశివరాత్రి, అమావాస్య మొదలగు దినములందు నియమాహారసేవనములును ఏర్పడియున్నవి. వీనినన్నిటిని పాటించిన యెడల ఆరోగ్యము చెడుటకు హేతువులేదు. ఇట్టి నిర్బంధములుగల హిందూ ధర్మశాస్త్రమునకుగూడ అపారములగు గలుగజేసి కార్తిక సోమవారమునాడు సాయంత్రమువరకు పవాసముండి రాత్రియందు 9 పిండివంటలతో తిననలయుననియు, ఏకాదశినాడు ఉపవాసముండి ద్వాదశినాడు బ్రాహ్మణునికి పెట్టవలయుననియు, బ్రాహ్మణునకు తృప్తికొరకు పిండివంటలతో భోజనముబెట్టి తాముకూడ అట్లే భుజింపవలెననియు, తాను తిన్నను ఒకరికిపెట్టినను షడ్విశ్రావేతమైన మృష్టాన్నము పెట్టుటవలన తినువానికి కంఠమువరకు వచ్చునట్లు తినిపించవలెనను పిచ్చి శాస్త్రములనే ఆచరణలలో బెట్టుచున్నారు జనులందరు భోజనప్రియులై తమజన్మకు తిండియే సార్థకహని నమ్ముచుండుటచే శాస్త్రములన్నియు అపార కల్పనలచే చెడి లోకమంతయు రోగభూయిష్టమైయున్నది. ఈ రోగ నిర్మూలార్థము బహు నిపుణులగు వైద్యులు వైద్యశాస్త్రములను సర్వరోగనివారకావధములను గనిపెట్టియున్నారు. అయినను కించిద్జ్ఞుడైన మనుజుశక్తిని ధిక్కరించి వీరు విని కని యెరుగని కొత్తరూపముతో రోగమంకురించుచున్నది. అందువలన మందుల వైద్యము అపజయమును బొందియున్నది. ఇంకను కొత్తమందుల గనిపెట్టినను రోగము మరియొక రూపమును దాల్చునేగాని వీరితెలివికి లొంగదు. ఇందుకు కారణమేమన మందులవలన రోగ మణచబడును.

రోగపదార్థము ఘనీభవింపజేయబడును. అవయవములశక్తి పోగొట్టబడును. శరీరము శక్తిని పొందిన నాటనుండియు తిరిగి యీ రోగపదార్థమును గెంట ప్రియత్నించును. గాన మును పటికంఠె అధిక బలముతోను, పూర్వపు అవయవసంబంధము విడచి మరియొక అవయవమునందును మరియొక రోగము పుట్టును. పూర్వపు రోగము పోయినదిగాని, కర్మవశముచే త్కొత్త రోగము వచ్చినదందురుగాని, పూర్వపు రోగము యొక్క చూపుభేదమని వైద్యులుగాని రోగులుగాని యెరుంగరు. అట్లుగాక శ్రీకూసేమహారిచే కనిపెట్టబడిన రోగాద్వైతమునుబట్టి పేరులు వేరైనను రోగ మొక్కటియే యనియు, రోగకారణమైన అన్యపదార్థవిమోచనమువలన వేళ్ళతో పీకబడిన వృక్షమువలె రోగాంకురము లేకుండనే పెరటి రోగ మైనను నశించునని తెలియదగినది. ముందుగా రోగము రాక పూర్వమే జాగ్రత్తపడినవారికి చికిత్సతో నిమిత్తములేక ఉపవాసాదులతోను, రోగము వచ్చినపిమ్మట పెంటనే చికిత్సకోరిన వారికి జలచికిత్స, మట్టికట్టు, ఆవిరి, ఆతపస్సానముల చేతను, సహజాహారవిహారములను నియామకముగ జరుపుకొనుటచేతను, సర్వజనుల కుపయోగించుట కొరకు బహు సుఖమైన మార్గము నిందు చెప్పుచున్నాను. ఈ విధాన మవలంబించుటచేత ఎట్టి రోగి కైనను అనాయాసముగ, నమ్మకముగ రోగనివారణమగును. రోగారంభమునకు పూర్వమునందుగాని, ఆరంభించిన పెంటనేగాని చికిత్స ప్రారంభించవలెను. రోగము విషమస్థితికి వచ్చువరకు ఉపేక్షచేసిగాని, లేక వైద్యుల మందుల సేవించిగాని యుండిన రోగిమాత్రము

అనుభవముగల పృథ్వీశాస్త్రజ్ఞుని దగ్గరనుంచుకొని చికిత్స పొందఁబడెను. జ్వరముతోనే రోగము పొందఁబడినది. జ్వరము శరీరమునందు ఆరోగ్యము చెడినదని చెప్పుబోధకుడు గాని, రోగముగాదు. జ్వరము నణచుటకు చేయు వైద్యము మిగుల చెడ్డది. మీయింటికి దొంగలు రానున్నారని చెప్పు స్నేహితుని కొట్టి సాగనంపుట యెట్ల చెడ్డపనియో జ్వరచికి తగ్గిన జ్వరమును పోగొట్టుటకూడ అట్లే. జ్వరము కష్టమునా మొదలగు మందులచే నణపబడి రోగపదార్థము బిగుసుకొని పోయి కాలికరోగములోనికిమారి ప్రస్తుతము దేశమును త్రోవఁపజేయుచున్న అంటువ్యాధులుగను, ఇంతవరకు కనివిని యెరుంగని కొత్త రోగరూపములుగను వచ్చి వైద్యులను అసహాయులుగ జేసి మనుజుకొటిని కుహపులుగను అంగ హీనులుగను మార్చుచున్నవి బోధయందలి సత్యాసత్యములను అనుభవముచే గ్రహించి ఓరోగ మెనను, ఎట్టి సితియందైనను కుదరని యెడల వెల్లడిచేయ వేడెదను. కాని రోగారంభము నుండియు, నాచే బోధింపబడెడు చికిత్సనే జేయవలెనుగాని. మందులవైద్యుల చికిత్సచేయుచుకొని విసిగి యీవైద్యములోనికి వచ్చెడువారి విషయములో అంతసమ్మకముగ జెప్పలేను. నేను బోధించెడు పద్ధతయంతయు శ్రీకృష్ణమహర్షిచే జెప్పబడినదై పెక్కండ్రుచే గొనియాడబడి వారి మన్ననల బడసి నదియు, నా కుటుంబము నందును, ఇతర రోగుల విషయము నను దాదాపు 20 సంవత్సరములనుండి వాడబడి నేటివరకు నా స్వశరీరమునకు గాని నా కుటుంబము నందుగాని మందు అను పేరు కలలోనైనను యెరుగకపోవుటయే గాక, మందు

లందు వాడబడు అల్లము, మిరియము, అముదము మొదలగు వస్తువులయొక్క అవసరములులేకనే ఈ 20 వంసత్సరములును గడుపబడుటచే గలిగిన అనభవముచే సర్వజనోపయోగము కొఱ కీభాగము నిండు బొందుపరచితిని ఈ విధానమువలన బీదజనులు కూడ డబ్బు లేకుండువలన రోగములు కుదురక పోయెనే యని చింతింప నక్కరలేదు. భాగ్యవంతులు డబ్బు యొక్క శక్తిచే కురుర్చుకొనలేని రోగములు గూడ డబ్బుతో నిమిత్తము లేకుండ అనాయాసముగ గురుర్చుకొని సుఖింప గలరు. ఇందు వాడవలసినవి సీళ్ళు, మట్టి, ఎండ, ఆవిరి. ఇవి పేదలకు శరీరకష్టముచేతను, ధనికుల ద్రోహవనహాయము నను లభించును. పేదలకు దొరికు పండ్లు, కూరగాయలును వారుపయోగించుకొని తినవచ్చును. ధనికులు ద్రవ్యలభ్యములైన విలువగల కూరగాయలును, పండ్లును తినవచ్చును. ఉపయోగమునందు పేదవారికి లభ్యమైనవి యితర పదార్థములకు తీసిపోవు.

నే నిట్లు వ్రాయుటచే సర్వజనులును ముదులవైద్యమును ఒక్కసారిగా మాని ప్రకృతివైద్యము లోనికివచ్చెదరని నమ్మికాదు. వెయ్యిమందిలో నొక్కరైనను నా బోధయొక్క సత్యమును పరిశీలించి ముదులయందలి మూఢ సమ్మకమును వదలి ప్రకృతి సచుసరించి బాగుబడినను నా జన్మ సార్థకమునకు వచ్చినదని సంతోషించెదను. పరీక్ష కొఱకైనను ఇందలి యధార్థతత్వమును గ్రహించి అట్లు నడచుకొనుట సత్యమని మీకు తెలియగలదు. సత్యమును గ్రహించినపిమ్మట తిరిగి ముదులవైద్యములోనికి పోకుడు. మీ

కెప్పుడును ఏవిధముగను మందుతోగాని, వైద్యునితోగాని అవసరములేదు. మందులందరికి బోమని ఒట్టుపెట్టుకొనుడు. అప్పుడే మీశరీరములు వజ్రసన్నిభములై ఆరోగ్యము మీది యగును. శిశువులకును, పెద్దలకును ఒకటేవిధానము తరుణ రోగములకును కాలికవ్యాధులకును ఒకటేవిధానము. చర్మ వ్యాధులకును, శరీరములోపుట్టు పుండ్లకును అదే విధానము. కాలువిరిగినను, శరీరముకాలినను, పాముగరచినను, పిచ్చి కుక్క కాటాకకును, శరీర రోగములకును, మానసిక రోగ ములకును, త్రాగుడుమానస్పటకును, అల్లరిపిల్లలు బుద్ధిమంతు లగుటకును ఇది యది యచనేల సర్వవిధములైన అనారోగ్య ములకును ఒకటే విధానమగు చికిత్స. ఈ చికిత్సవలన కుది రిన రోగములకు తిరిగి రక్తము పట్టుటకుగాని, బలము చేయు టకుగాని లేవ్యదులవసరములేదు. రోగము కుదిరినదనగా పరిపూర్ణారోగ్యవంతుడై నా డనియే భావము.

ఇప్పటికి కూసీమహానీయునిఖ్యాతి లోకమంతయు వ్యాపించి, మందులవలన విసిగి, ప్రతినారును తొట్టివైద్యములోనికి రావలెనని యోచించుచునే యున్నారుగాని చప్పిడి తినవలె నను భయమును, ఇష్టానుసారముగ తినుచు మందుల సేవించిన రోగమును గుదిర్చేదమని నమ్మించు పెద్ద పెద్ద పరీక్ష లిచ్చిన వైద్యశిఖామణుల మాటయందలి నమ్మకముచే యిది వర కలవాటుపడిన కాఫీ మొసలగు దురభ్యాసముల విడువ లేక ఎంతటి బాధలనైన సహించుచున్నారు. కాన మనుష్య జన్మ నెత్తినందుకు సార్థకముగ జుహ్వాపస్థల లొంగదీసి నియామక మేర్పరచుకొని మొరకుండ నడచుచు సర్వరోగ

ముల యందు నా చెప్పినవిధమున గృహచికిత్సయే నడుపు కొనుచు ఆరోగ్యధనమును, ధనలక్ష్మిని వృధగా పోగొట్టు కొనకుండ సుఖించవలెనని పాఠకులకు బోధించుచు ఆవిధమున నడచుకొనుటకు తగిన మనోదార్ధ్యము నిచ్చుటకుగాను పర మాత్ముని ప్రార్థించెదను. అలవాటైన రుచుల విడచుట కెట్టి బాధగలదో అట్టిబాధయే అలవాటుపడిన వైద్యుల విడచుట యందును గలుగును. మనోచార్బల్యముచే నిట్టిబాధ గలు గును గాని జిహ్వకింపైన యాహారము ప్రకృతి యిందు లేకగాదు. మనమెంతరుచి కల్పించినను మామిడి పండు, పనసతొనలకంటె అధికరుచిని గల్పించ లేము. జీర కోశము పరిశుభ్రముగ నుండిన సర్వ పదార్థములును స్వర్గతుల్యము లగు రుచి గలిగి యుండును. ఈ పలుకులు అనుభవముచే చెప్పనవిగాని ప్రజలమోసపుచ్చుటకై చెప్పనవి గావు. ఈ సంగతులే యీ గ్రంథమునందు పెక్కుసార్లు చెప్పబడవి. రుచులకల్పనయే మోక్షమనుకొను ప్రజలకు నచ్చుటకు గాను ఇన్నిసార్లు చెప్పబడినవి. ముందు జెప్పబోవు చికిత్సా విధానమును ఉపయోగపరచుకొని సుఖించెదరుగాక యని కోరెదను.



ఆ రో గ్య త త్వ ము

రెండవ భాగము



(౧) రోగాద్వైర చికిత్సాద్వైర విధానము

కూనే మహర్షి లోకసామాన్యమునకు గూడ అందుబాటులో నుండునట్లును, విశేషమైన శాస్త్రజన్యజ్ఞానముతో గాని, ద్రవ్యముతో గాని, ఆర్భాటము భేషజము మొదలగు వానితో గాని నిమిత్తము లేకుండ సర్వరోగములను ఏస్థితియందయినను గొప్ప గొప్ప పాశ్చాత్యపండితులు జేయుచికిత్సకంటె నమ్మకముగను, శాంతముగను గురుచ్ఛటకు దగిన సాధనముల సీప్రకృతిమాత బోధనుండి గ్రహించి సర్వ జనోపయోగముగ బ్రకటించియున్నారు. ప్రకృతియందు సంచరించు జీవరాసులన్నియు ప్రకృతిమాతబోధన నతిక్రమింపక సహజాహార విహారములు గల్గి బ్రతికినన్నాళ్ళు నిరోగులై సుఖించుచు అంత్యమున నిర్విచారముగ ప్రకృతిమాతను జేరుచున్నవి. మనుష్యుడుగూడ సహజాహార విహారములతో ఆవిధమునే అనుసరించవచ్చును, గాని జ్ఞానవంతు డగుటచేత ప్రకృతిసూత్రముల మీరి అనేక శాస్త్రముల గల్పించి వానిని నిజమని దలంచి అనేక పల్లటీలుగొట్టి మరికొన్ని నూతన పరిశోధనలజేసి మరికొంతకాలమున కిందును నిజముగానక పరితపించుచున్నారు. ప్రకృతితత్వములు సత్యములు. ఇవి దేశకాలపాత్రములచే మార్పుజెందునపిశాచు. ఈ తత్వము

పుట్టుకతోనే తనంతటన బోధపడనదిగాని శాస్త్రజ్ఞానముచే
వచ్చునదిగాదు. చేపకు ఈదుటయు, దూడకు పాలు త్రాగు
టయు, పశువునకు రోగ మంకురించిన వెంటనే సిగ్గు, మేత,
గట్టిపెట్టుటయు మొదలగునవన్నియు బోధలేకనే పుట్టినవి.
అట్లే మనుజునకును రోగనివారక సాధనములు గలవు. వీని
ననుసరించిన సర్వరోగములును తమంటనే గుడిచి సుఖంప
గలడు. కాని పశుపక్ష్యాదులవలెనే ప్రకృతితత్వమందు
పూర్ణ విశ్వాసముండినగాని, అట్టి యుపయోగముల బడయ
జాలరు. మనుష్యుడు సంఘముతో సంబంధింపక నొక నిమిష
మయినను జీవి-పలేడనియు చిత్ర విచిత్రమైన తిండినిగల్పించి
తాను తిని యితరులకు తృప్తిదీర పెట్టుటయే పరమధర్మ
మనియు, బ్రతికినంతకాలము లోపల రోగములచే దిగగురిగు
చున్నను పైకి తెచ్చిపెట్టుకొన్న సంతోషముచే నెల్లప్పుడు
సంఘముతోబాటు సంచరింపవలెననియు దలచుట పొర
బాటు. రోగికానంతవరకే యీ సంఘసుఖముల కర్హుడు గాని
రోగ మంకురించినపిదప నారోగ్యవంతులతోబాటు తిరుగ
వలెనన్న నెట్లు లభించును? రాజులతో బాటు
భిక్షకుడు సంతర్పణములు జేయలేడుగాని అంత
కంటె నెక్కువగ సుఖంప వచ్చును. సుఖమందరకును
నొక్కటే. రోగులైనవారు తామితరులతోబాటు సుఖమను
భవించుటకు (తిని తిరుగుటయందు) అర్హులుగారని మరువ
గూడదు. కాన ఎల్లప్పుడును స్వభావసిద్ధమయిన ఆహారవిహార
ములు గలిగి నాగరికతను విడచి ప్రకృతి ననుసరించి బ్రతు
కుట మొదటిపద్ధతి. రోగాంకురములు గలిగినతోడనే లంఖ

ణాది సూక్ష్మక్రియలచే తిరిగి ఆరోగ్యమును పొందుట చెండవ పదతి.

రోగము ముదిరి శరీర మవశమైనపు డైనను మందు మాకుల చేతను మనుష్యజ్ఞానముచే కనిపెట్టబడిన అపసిద్ధాంత సంబంధ మైన వైద్యసహాయముచే నారోగ్యమును బొందగోరక ఇక చెప్పబోవు సూక్ష్మక్రియలచేతను ప్రకృతిసిద్ధాహారము తోడను తిరిగి ఆరోగ్యమును బొందుట మూడవ పదతి.

రోగము ముదిరి సన్నిపాత జ్వరముతో తాండవ మాడుచుండ వైద్యునిదగ్గరకు పోయి అడిగినకట్టుము చెల్లించి రోగము కుదు ర్చుకొనుటకు ప్రయత్నించకుండ నుండగలమా యని ప్రశ్నింప వచ్చును. దానికి సమాధానము బాగుగా ఆలోచించిన మీకే బోధపడగలదు. ఎంతతెలివిగల వైద్యుడైనను, ఎంతడబ్బు ఖర్చుతో నెందరువైద్యుల మార్చినను పెక్కుమంది రోగులు మరణించుచునే యుండుట అందరును యెరిగినవిషయమే. అనేక మందులు మార్చి వైద్యులు పెక్కుండు జేరి తలలు బద్దలగునట్లు ఆలోచించి చేయువైద్యము గూడ నందరు రోగులను బ్రతికించ లేకపోవుటయేగాక రోగికుటుంబపోషణ కేమియు లేకుండ ద్రవ్యమంతయు లాగుకొనుట దప్ప ఫలిత మేమియు లేదు. ఆయుర్దాయమునకు మును లేదు డబ్బుండి నను ఒక పాణినైన గాపాడలేదు. కాన, కూనీ చికిత్సావిధానము తక్కిన పద్ధతులకంటె నమ్మకముగా సర్వ రోగములను ఒకే పద్ధతి చికిత్సచే గుదుర్పగలదు. ప్రపంచము నంతటినూడియు వచ్చిన యోగ్యతాపత్రములచేతను ప్రతి గ్రామమునందును పట్టణమందును కొందరిచేనైన నాచరింప

బడి లాభమును పొందబడుటచేతను ప్రతివానికిని తెలిసియే యున్నది. తక్కిన వైద్యవిధానములలో, నిన్నను యధార్థ మనుకొన్నది, నేడు అబద్ధ మగుచున్నది. సిద్ధాంతమే తప్ప నపుడు అందు మండితుడైనవా డేమి చేయగలడు? కూసి సిద్ధాంతము ప్రకృతిమత ననుసరించునదియు దేశకాల పాత్రములచే మార్పు నొందని యధార్థతత్వ మగుటచే దీని ననుసరించుట వలన భయములేదు. ఆయుర్గ్రాయము లేనివాని విషయము చెప్పలేము గాని యే వైద్యముచేతనైనను గుదురు రోగ మంతకంటె శీఘ్రకాలమునందును, కష్టసాధ్యములు సుసాధ్యములుగను, అసాధ్యములు కష్టసాధ్యములుగను గుదురు చుండుట సర్వజన విదితమే. తొట్టివైద్యమున కసాధ్యమైన రోగ మేవైద్యముచేతను గుదురదు. కాని రోగస్థితిచే సంఘ సుఖముల కనర్హులైన జనులు తమస్థితిని గ్రహించుకొని కుత ర్కములకు బోక ప్రకృతి ననుసరించి బ్రతుకవలెను.

రోగమన శరీర మన్యపదార్థముచే నిండియుండి అవయవ ములు వాని వాని పనులను క్రమముగ చేయలేని స్థితియందున్నప్పుడు పరమాత్మునిచే నేలోపమును లేకుండ సృజింప బడిన శరీర మట్టి యన్యపదార్థమునందు మందము గలిగించి పులిసి పొంగునట్లు జేసి దానిని శరీరమునందుండి వెడలగొట్టి శరీరము నెప్పటి స్థితిలోనికి తెచ్చుటకుగాను శరీరము చేయు ప్రయత్నమే! అందువలన రోగమన భయపడ నవసరములేదు సరిగదా, ప్రకృతి చికిత్సచే నా యవయవముల శక్తి నభివృద్ధి పరిచి, వానికి మూమూలు పనియైన జీరసంబంధమైన పని లేకుండ జేసినయెడల శీఘ్రకాలములో నన్యపదార్థమును

బహిష్కార అవయవములగుండ వెడలించి ఆరోగ్యమును గలిగించును. అనగా అన్యపదార్థము శరీరమందు జేరుటచే రోగము గల్గును. దానిని నెట్టివేయుటచే నారోగ్యము గల్గును. ఇదే యీశాస్త్రమునందలి తత్వము. రోగముయొక్క పేర్లతో నీశాస్త్రమునకు సంబంధములేదు. చికిత్సావిధానమునందు గూడ మార్పులేదు. ఆ యన్యపదార్థ మే యవయవముచుట్టు ప్రక్కల జేరి దానిపని నభ్యంతరపెట్టుచో దానినిబట్టి వైద్య సాంప్రదాయకులు రోగమునకు పెక్కునామముల గల్పించిరి. ఆపేర్లు లోకమునందు వేళ్ళు పారియుండుటచే నందరకును అనుభవములు గాన ఆ పేళ్ళనే యిందు గూడ వాడెదను గాని చికిత్సకు వానితో నెట్టి సంబంధమును లేదు.

పెక్కువిధములైన వైద్యములచే పనిలేదు. ఏ రోగమునైనను ఈ చికిత్సచే గురుర్ప మొదలిడుడు. వైద్యుల మందులందు కంటే మొదటిరోజుననే రోగి సుఖము ననుభవించుట, నిద్ర పట్టుట మొదలగు శుభసూచనముల గనిపెట్టగలరు. కాన మనస్సును జిక్కపట్టుకొని తత్తరపాటును విడిచి ఈ చికిత్సచే రోగము కొంచె ముద్రేకించినప్పుడును మరియొక విధముగ మారినపుడును భయపడి వైద్యులసలహాల నడిగిన, వారు, దీనితత్వము తెలియక కొందరును, తమకు వచ్చు డబ్బును పలుకుబడియు తగ్గునను అసూయచే గొందరును మరింత అధైర్యమును గలిగించెదరు. అనేక వైద్యములు పెక్కింట్లు చేసి ఆరోగ్యము నొందలేకతొట్టివైద్యముచేసి ఆరోగ్య మందుటకు సిద్ధముగానున్న రోజులలో వైద్యుని సలహా నడిగి నపుడు అంత కష్టమెందుకు, నాలుగు మాత్రలతో ఆరో

గ్యము నందునట్లు చేసెదనని కొందరును, ఉప్పులేనితిండి మునకు పడదని కొందరును భయపెట్టి మాన్ని మృత్యునదనమునకు పంపబడిన వారిని నేనెరుగుదును. తొట్టివైద్య మారంభించిన కొలదికాలమునకు మందులచే శరీరమందణిగియుండిన జ్వరాదికాలికరోగములు తరుణస్థితిలోనికి రాగలవు. దీనినే (curative crisis) కుదురుటకుగాను గలుగు ఉద్యోగము లందురు. ఈ యుద్ధేకములు గలిగినపుడు భయపడి తొట్టివైద్యము మాని మందులు పుచ్చుకొనినయెడల ప్రాణ పాయము గలుగ గలదు. కాని మామూలుగా తొట్టివైద్యము చేయుచు ఆహారమును పూర్తిగాగాని కొంతవరకుగాని తగ్గించినపుడు బహుసుఖపుగ యీ యుద్ధేకములు తమతటనే పోవును. తమకున్న రోగముగాక కొత్త రోగములు కనిపించినపుడు తొట్టివైద్యమువలన గలిగిన వనుకొన కూడదు. శరీరమందు అదివరకు మందులచే అణచిపెట్టబడిన రోగములు తొట్టివైద్యముచే మందుల దోషమును విరచి వేయగానే తిరిగి పైకి వచ్చినవి గాని అవి కొత్తరోగములు గావు. తొట్టివైద్యము నందు లోపలకు రసవిషపాషాణముల వంటి మందులేమియు మనమివ్వలేదు. కాన కొత్తరోగములు గలుగుట కవకాశము లేదని గ్రహించవలెను. తలనొప్పికి మందు పుచ్చుకోగా ఒకరోగి గుడ్డివాడాయెను. కండ్ల వైద్యము చేయించగా తిరిగి తలనొప్పి వచ్చెను. ఆరోగి తొట్టివైద్యము చేయగా తిరిగి రెండు రోగములును కనిపించి అంతరించెను. ఇట్లు ఒక రోగమునకును మరియొక రోగము నకును సంబంధముండుటచే తొట్టివైద్యము చేయునపుడు

చివరరోగమునుండి పుట్టినపుడు తటస్థించిన జిగటవిరోచనములవరకు సర్వరోగములును అన్వయ క్రియముగా కనిపించి అన్నియు పూర్తిగా నిర్మూలించును. అందువలన నిర్భయముగా తొట్టివైద్యము చేయవచ్చును. ఒకరోగికి ఒకేసమయమందు అనేక దోషములుండి ఒకదోషము గురుర్బుటకు మండిచ్చిన మరొకటి విజృంభించి ప్రాణాపాయము రాగలదు. పైచిహ్నములబట్టి మండిచ్చునపుడు రోగిస్థితి సరిగా కనిపెట్టలేక రోగమొకటి మందొకటియై అపాయము రాగలదు. వైద్యులని పట్టాలుగలవారు తమ పొరబాటుచే నందరజీవముల దీసినప్పటికిని వారికి శిక్ష లేదు గనుక రోగియొక్క ఆయుర్దాయమును నిందించెదరేగాని వైద్యుని పొరబాటునుకొనరు. తొట్టివైద్యమందు శరీరమందలి సర్వావయవములను ఒకేసారి బలపరచి ఎక్కడెక్కడ చేరిన రోగపదార్థమును గూడ గదలించి, ముందు చేరినదానిని ముందును తరువాతచేరినదానిని తరువాత వరుసక్రమమున నెట్టివేయును. అందువలన శరీరజాగ్రతయేగాని వైద్యునియొక్క తెలివితేటలంతగా అవసరములేదుగాన ప్రతిగృహమునందును భాగ్యవంతులును పేదలును, పెద్దలును పిన్నలును నిర్భయముగా నీ చికిత్సావిధానముల నుపయోగించుకొని సుఖించెదరుగాక! ఆరోగ్యము చెడినట్లు అనుమానము గలిగిన వెంటనే గాని లేక ప్రతినవత్సరమును శీతకాలమునందు ఒకటి రెండు మాసములుగాని ప్రకృతి యాహారముతో నీ చికిత్స చేయుచుండిన పక్షమునందు జనులందరును ఆరోగ్యవంతులై రోగములెరుగక వైద్యుల పాలబడక నిరుద్యోగము

వలస మాడుచుండెడి యీ రోజులలో ధనవ్యయములేక
నుఖం జెదరు. మందువైద్యము జీడివంటిది. అంటిన విడువదు
గాన మందులవైద్యమునకు పోకూడదు.

౨ చి కి త్సా సా ధ న ము లు

1 శీతలోదక తొట్టిస్నానములు 2 బాష్పస్నానములు 3 ఆతప
స్నానములు 4 మట్టికట్టు 5 తడిగుడ్డకట్టు 6 విరేచన బద్ధకము .
కలిగినయెడల సముద్రపు ఇసుకను సేవించుట.

౩ శీ త వో ధ క తొ ట్టి స్నా న ము లు

ఇవి కటిస్నానములనియు, లింగస్నానములనియు రెండు
విధములు.

ఈ రెండు స్నానములకును గూడ 5-8 బిందెల నీళ్లు పట్టెడు
తొట్టెలు కావలయును. ఈ తొట్టెలు మట్టితోగాని కర్రతో
గాని, జింకురంగుపూసిన ఇనపరేకుతోగాని ఇత్తడితోగాని
చేయించవచ్చును. ఒకేచోట నివాసముగానున్నవారు పెరడు-
నందుగాని, పొలములో కాలువసమీపమందుగాని ఇటుకతో
కట్టించుకొని సిమెంటు పూయించి నీళ్లు అక్కరలేనపుడు పోవు
నట్లు అడుగుభాగమున దొక తూము నేర్పాటు చేయించు
కొనిన శాశ్వతముగ నుండును. తొట్లు గుడ్డిముగగాని
ఆదోకుగగాని ఉండవచ్చును. ఆదోకుగ నున్నవే అనుకూల
ముగానుండును. బస్తీలయందు అమ్మబడును. లేక సీనారేకు
పనినాళ్ళచే చేయించుకొనవచ్చును. మట్టితొట్టి చాలబరువుగ
నుండునుగాని తక్కినవానికంటె శ్రేష్ఠమైనది. దేశముల
మెట తిరుగువారికి రేకుతొట్టెలే పీలుగ నుండును. తొట్టి

సంపాదించినపిమ్మట అందులోనికి సరివడి తొట్టినిండ నీళ్లున్న ప్పడు పీటపై ని మూడుగుళములు నీరుండునట్లు అమరెడు కుట్చీట యొకటియు, ముతకతుండుగుడ్డ, జేబుదుమాళ్లు వీనికి గావలసిన పరికరములు.

క క టి స్నా న ము

తొట్టెలో మూడువంతులు నిండునట్లు నీళ్లుపోయవలెను. ఈ నీళ్లు 4 బిందెలకు తగ్గరాదు. రోగి తొట్టెలో కూర్చుండి వీపు నిలుపువైపుననుండ నొక అంచనకుజేచ్చి కాళ్ళజాపి రెండవ అంచుపైని కాళ్ళ నుంచవలెను. అప్పుడు నాభిమొదలు తొడల దిగువవరకు నీళ్ళలోనుండునట్లు పరుండవలెను. నాభి పైభాగమును మోకాళ్ళను వాని క్రిందిభాగమును తడియరాదు. తొట్టెలో దిగునప్పుడు పాదము లందుంచి దిగకూడదు. అర కాళ్ళు తడియకూడదు. తల తడియకూడదు. ఈ రెండింటికి వెచ్చగా నుండునట్లు పూలుటోపీని మేజోళ్ళను తొడుగు కొనిన నింకను మంచిది. తొట్టెలో నావిధముగ పరుండి అర చేతిలో ముతకతుండుగుడ్డగాని లేక చిన్నముతకగుడ్డగాని నాలుగు మడతలు మడిచి అరచేతియందుంచుకొని పొడికడుపును కుడినుండి ఎడమకును ఎడమనుండి కుడికిని చురుకుగను కడుపు నొక్కకుండ పైపైని రుద్దచండవలెను. ఒకచేయి నొప్పిగానుండిన మరియొకచేతితో రుద్దవలెనుగాని కొంచెము సేసైనను రుద్దకుండ కూర్చుండకూడదు. స్నానము ముగించ గనే లేచి తుడుచుకొని బట్టలుక్కొని శరీరమునకు చెమట ముట్టలు దేహపశ్చిమ ఎడయందును, గాలి ధారాశముగా

నీచు బయలునందును చేయవలెను. లేచుటకు ధార్మ్యములేని రోగులు ఎండలో ముఖముగాక మిగిలినశరీరమంతయు కంబళి వంటి రోమపుసుప్పట్లతో గప్పకొని చెమటపట్టునంత ఉష్ణము వచ్చువరకు పడుండవలెను. తొట్టిన్నానమువలన గలిగిన శీత మునకు ఉష్ణమువలన ప్రతిక్రియ గావలెను. కాన ఇట్టిక్రియ మిక్కిలి అవసరము తొట్టివైద్యము చేయువారిలో అనేకులు ఈ యనంతరకృత్యమైన పరిశ్రమను జేయుటకు బద్ధకించెదరు. అందువలన తగినంత ఉపయోగము లేకపోవుటయేగాక శరీరముయొక్క చైతన్యముగూడ నష్టపోవునుగాన తొట్టిన్నాన ముతోబాటు యీ యనంతర పరిశ్రమకూడ చేసియే తీర వలెను. స్త్రీలు పరిశ్రమజేయుట కిష్టపడినయెడల చురుకుగా తొట్టిలోనీళ్లు పారబోయుట, తిరిగి తొట్టినిండ నీళ్లుతోడుట, ఒడలు అలయునట్లు చురుకుగా తుడుచుట, అలుకుట, ఎండలో పచారులుచేయుట మొదలగుపనులచే చెమటపట్టునంతటి పరి శ్రమ గల్పించుకొనవలెను. భాగ్యవంతులు నీళ్లుపోయుటకును ఇంటిపనులకును నౌకరులను వెట్టుకొందురుగదా! వారికెట్టి పరిశ్రమ గావలెననిన; ప్రకృతిమాతకు భాగ్యముతో పని లేదు. వీరియందు పక్షపాతము జూపదుగాన సర్వజనులను తగినంత పాటుపడవలెను. కూలీలను బెట్టి నీళ్లుమోయించుకొనుచు తాను కసరతు చేయుటకంటె తానే నీళ్లుమోయుట, దొడ్డి యందు పాదులుపెట్టుకొని తొట్టిసీటిని వానికి పోయుట, వానికి సీరు ప్రవహించునట్లు త్రవ్వ గట్లుకట్టుచుండుట పువ్వులతోట పెంచుట మొదలగు పనులవలన స్త్రీపురుషులకు సంతోష దాయకముగనుండి ఆరోగ్యమంత శీఘ్రకాలమునందే లభిం

లభించును. శరీరమెప్పుడును మోటగా నుండునట్లు చూడవలెనేగాని నాజూకు గానుంచకూడదు. ఇవి సాధారణవిధులు. శ్లేష్మరోగములందు ఆయాసముగా చున్నపుడును కొన్నితాప జ్వరములందును నాభిపై భాగము రొమ్మువరకును నీటిలో తడిసిన సౌఖ్యముగా నుండునని రోగి కోరినప్పుడుమాత్రము రొమ్మువరకును నీళ్లలో మునుగునట్లు పరుండవచ్చును. కాని మోకాళ్లును, వానిక్రిందిభాగమును, శిరస్సును తడియగూడదు. అరగంటకంటె యెక్కువకాలము చేయవలసినపుడు తొట్టిలోని నీళ్లను తీసివేసి తిరిగి నీళ్లను పోయవలెను. ప్రతిస్నానమునకును నీళ్లను మార్చవలెనేగాని ఒకసారి స్నానముచేసిన నీళ్ళలో తిరిగి స్నానము చేయగూడదు.

లింగస్నానము

లింగస్నానమునకు తొట్టినిండ నీళ్లుండవలెను. ఆ నీళ్ళలో నొక కుర్చీపీట నమర్చవలెను. పీటపైన రెండు మూడుగుళముల యెత్తున నీళ్లుండవలెను. ఈ స్నానమునందు పాదములును శిరస్సేగాక శరీరమంతయు పొడిగానే యుండును. నీళ్ళలో లింగముమాత్రము ముండును. పిర్రలుమాత్రము తడియును. ఈ స్నానము స్త్రీలకును పురుషులకును ఒకే రీతిగ నుండదు. పురుషులు పీటమీద కూర్చుండి కాళ్ళు తొట్టివెలుపల పాదములు తడియకుండ నొకపీటమీద గాని రాతిమీదగాని యుంచవలెను. లింగాగ్రమునందలి చర్మమును క్రిందికిలాగి ఎడమచేతియొక్క చూపుపట్టేలు, మధ్య వ్రేళ్ళనడుమ గట్టిగా నొక్కిపట్టి యీ చేయులు లింగాగ్ర

మునుగూడ నీశ్వరో నుండునట్లు పట్టుకొని కుడియరచేతిలో మెత్తని జేబురుమాలవంటి గుడ్డ నొకదానిని, 4 లేక 5 పొరలు గలుగునట్లు మడచినదాని నుంచుకొని, ఆ గుడ్డను లింగాగ్ర మందలి చర్మముమీదనుండి యీడ్వవలెను. అనగా నీ గుడ్డతో లింగాగ్రమును ప్రక్షాళన చేయవలెను. ఇతియు కాని చర్మమును వెనుకకును ముందునకును గదలునట్లు తోమకూడదు. ఈ చర్మమందలి ఎఱ్ఱని లింగమునకు నీళ్ళు తగలకూడదు. అట్లు గుడ్డగాని నీళ్ళు గాని తగిలినయెడల ఉద్రేకముగలిగి ఇంద్రియస్థలనము గలుగును. కాన ఈ స్నానమును బహుజాగ్రత్తగ జేయవలెను. లింగాగ్రమందలి చర్మమును గట్టిగా ప్రేళ మధ్య నొక్కిపట్టి చర్మమునే ప్రక్షాళన చేయవలెను. ఈ చర్మముయొక్క చివరనే శరీర మందలి సర్వనాడులయొక్కయు కూడలిస్థానము గలదు గాన దీనిని గుడ్డతో వచ్చునీళ్ళతో ప్రక్షాళన చేయునపుడు శరీర మంతయు ఒకసారిగా శీతమును పొందగలదు. కాని లింగాగ్ర మునం దట్టినాడుల కూడలిస్థానములేదు. కాన దీనికి నీరు తాకకూడదు. సుస్త చేసుకొను మహమ్మదీయు లీ లాభ మును పొందజాలరు. వారు కటిస్నానమును మాత్రము చేయ గలరుగాని ఈ స్నానము వారికి లేదు. స్త్రీలు పురుషుల వలెనే పీటపై కూర్చుండి అరచేతనున్న గుడ్డతో నీళ్ళను పైకితెచ్చి యోనియొక్క పై భాగమునుండి క్రింది కా గుడ్డను నీళ్ళతోగూడ నీడ్వవలెను. మోటతనము గ క్రిందికి మీదికి రుద్దకూడదు. యోనియొక్క పై చర్మమునకు నీరు స్పృశించవలెనేగాని యోనిలోనికి నీరు పోకూడదు. ప్రక్కలకు.

గాని, పైకిని క్రిందికినిగాని నొక్కి తోముటవల్ల అపాయము గల్గును. గాన పైనుండి క్రిందికిమాత్రము చురుకుగా ప్రక్షాళన చేయవలెను. తెలియనివారు తెలిసిన వారి నడిగి యీ స్నానక్రమమును నేర్చుకొనవలెను. ఈ స్నానము కటిస్నానముకంటె చురుకుగా పనిచేయునదియు, తప్పుగా జేసిన అపాయము గలదియును గాన మొదట గురుశిష్య యుండిన మేలు. స్నానానంతర కృత్యములు, కటిస్నానము నకు వలెనే. పరిశ్రమ మొదలగునవి తప్పక చేయవలెను. ఇందుకూడ అరగంట దాటి చేయునపుడు నీళ్లు మార్చ వలెను.

లింగ స్నానమునందు నీళ్లెంత చల్లగానుండిన అంత గుణముగలదు. అయినను మంచు మొదలగు వానిచే నీళ్ళను చేతులు కొయ్యబారునట్లు చలువ చేయనక్కరలేదు. శీతకాలమునందు ఉదయమున చలి అధికముగా నుండును. కాన నీళ్ళును మిక్కిలి చల్లగానేయుండును. కొత్తకుండలో నీళ్ళుపోసి నిలవయుంచి ఆ నీళ్ళను ఉదయమునందు ఉపయోగించిన చాలును. చన్నిళ్ళలో కటి లింగ స్నానములుచేయుటకు భయముగానుండును. గాని తొట్టిలోకూర్చుండిన వెంటనే శరీరము చల్లబడగానే లోపలనుండి రక్తప్రవాహము శరీరము భాగమందలి చర్మమునకు వ్యాపించి దానిని ఉష్ణముచేయు కాన చలిబాధకు భయపడ నక్కరలేదు. చన్నిళ్ళలో స్నానములు చాలసేపు చేయుటచే శరీరమందలి చైతన్య తగ్గునని కొందరి మతము. శీతలదేశవాసుడైన కూనేమహర్షి పరీక్షించబడిన చికిత్సలు గాన ఉష్ణదేశవాసులమైన మన

అవిషయములో భయపడనవసరములేదు. చన్నితిమందు కటి
లింగస్నానములు చేయుటవలన నాడీకూటములైన కటిలింగ
ప్రదేశములందు చలువ వ్యాపించును. ఈ ప్రదేశములను తిరిగి
వేడిచేయుటకై రక్తప్రవాహమీ వైపులకు మరలును. రక్త
ముతోబాటు పొంగియుండిన రోగపదార్థముకూడ ఈ వైపు
లకు మరలుటలో జీర్ణకోశమునందః ప్రవేశించును. అందుండి
బహిష్కారావయవముల ద్వారా బయటకు వెడలును. ఈ
యస్యపదార్థము మొదట నేయే మార్గములగుండ సంచా
రముచేసి అవయవములపక్కను చేరుచో ఆ యా మార్గ
ములగుండ తిరిగి జీర్ణకోశములకు చేరి బహిష్కరింపబడు
టచే రోగకారణము నశించును. గాన దానితోబాటు రోగము
మొదలంట నశింపగలదు. కటి లింగ స్నానములకు ప్రవా
హవాదకమే శ్రేష్ఠము. మంచినిరేగాని పనికిరాదు. ప్రవా
హవాదకము దొరకని చోటులందు చెరువునీళ్లును, అవి
యును దొరకనిచోట త్రాగుట కుపయోగించు మంచి నూతి
నీళ్లును వాడవలెను. నూతినీళ్లు వాడవలసి వచ్చినపుడు
తొట్టిలో నీళ్లుపోసి ఒక గంటసేపు నిల్వయుంచిన పిమ్మట
శీతలోదక స్నానములు చేయవలెనేగాని వెంటనే చేయరాదు.
ఉప్పునీళ్లు ఈ స్నానములకు బొత్తిగా పనికిరావు. తొట్టి
స్నానము చేసినవెంటనే నీళ్లను పారబోసి తిరిగి నీళ్లు
పోసుకొని యుంచినను దోషములేదు. శీతలోదక స్నాన
మును నిర్ణయ ప్రకారము ఒకేవేళలయందు మాత్రమే
చెయ్యవలెను. జీవజాతువుల శరీరములు సూర్యనిగమన
మును బట్టి చైతన్యమును గలిగియుండును. గాన ప్రాతః

కాలమునందు చేయున్నానము లధిక ఫలదాయకములు. ఉద. యమున 4 గంటలుమొదలు సూర్యుడు నెత్తిమీదకు వచ్చు. వఱకు చేయు న్నానము లధికమహిమ గలవిగాన చాలసార్లు అవసరమైనప్పుడు ఉదయమందే ఎక్కువ పర్యాయములు లభించున చ్చేర్పాటు చేసుకొన వలెను.

కాలికవ్యాధులందు రోజుకు పీలునుబట్టి మూడుసార్లు చేయ వలెను. పీలులేనివారు రెండుసార్లు చేయవలెను. 4 గంటల కొక స్నానమును, తిరిగి 8 గంటల కొకసారియు సాయంత్రము 4 గంటలకొకసారియు చేయవచ్చును. రెండుసార్లు చేయు వారు ఉదయం 6 గంటలకును సాయంత్రం 4 లేక 5 గంటలకును చేయనగును. తరుణవ్యాధులందు రోజునకు 4 సార్లు గాని ఇంకను ఎక్కువసార్లు గాని అవసరమైనపుడు 12 గంటలలోపున రెండు లేక మూడును పిమ్మట సూర్యాస్తమయము లోపున మిగిలినవానిని చేయవలెను. అత్యవసరమైనపుడు తప్ప రాత్రిలందు స్నానములు చేయనక్కరలేదు. నిద్రలో లేపి స్నానములు చేయించకూడదు.

6 ఏ స్నానము లెంతెంత పరిమితితో చేయవలెను ?

ఈ చికిత్సను కనిపెట్టిన కూనే మహర్షి స్నానకాలమును నిటయించి తమ పుస్తకమునందు వ్రాసియున్నారు. సర్వరోగములందును అనేకవిధముల రోగులను పరీక్షించి కాలనిర్ణయమును జేసియున్నారు. ఇటీవల నవీన పరిశోధకులు స్నానకాలమును, తగ్గించిన మేలుగలుగునని కనిపెట్టినట్లు వ్రాయుచున్నారు. వీరి పరిశోధనలు నమ్మదగినవి కావు. కాన కూనేమహర్షి వాక్య

ములనే వేదవాక్యములుగ నమ్మి వానినే యనుసరింపవలెను. పుట్టిన పిల్లలకు పురుటియందు ఒక నిమిషము చాలును. ఏకి చేయు విధానము వేరు. 6 అంగుళములు వెడల్పుగల తెల్లని గుడ్డను 5 లేక 6 మడతలు నుడిచి దానిని చన్నీళ్లలో ముంచి బిడ్డయొక్క పౌ తికడుపుమీద వేయవలెను. దానిని 15 శక నులుంచి అదివఱకే నీళ్ళలో నుంచబడిన మరియొకగుడ్డ నట్లే పెంటనే పౌ తికడుపున వేయవలెను. మొదటిగుడ్డను పిండి చన్నీటిలో వేసియుంచి తిరిగి 15 శకనులలో పౌ తికడుపున నున్న గుడ్డను తీసి నీళ్ళలోని గుడ్డను వేయవలెను. ఇట్లు 4 సార్లు వేసిన ఒక నిమిషమగును. తడిగుడ్డ పౌ తికడుపున వేసి యుంచినంతకాలమును ప్లానులు గుడ్డతో శరీరమంతయు కప్పి యుంచవలెను. నిమిషము దాటిన పిమ్మట పొడిగుడ్డతో తడి యొత్తి బిడ్డకు వేడి వచ్చువఱకు తల్లి తన డొక్కలో జేర్చి పరుండబెట్టుకొన వలెను. మాసముదాటిన పిల్లలకు ఇట్లే 2 నిమిషములును, 3 మాసములు దాటిన పిల్లలకు 3 నిమిష ములును, 6 మాసములు దాటిన 5 నిమిషములును, పిమ్మట సంవత్సరము వఱకు అవసరమునుబట్టి 10 నిమిషముల లోపును, 5 సంవత్సరముల వఱకు 15 నిమిషములకు మించకుండను చేయు చుండవలెను. మొదట ప్రారంభించినపుడు తక్కువ కాలముతో ప్రారంభించి క్రమముగ హెచ్చు చేయుచుండ వలెను. పెద్దలకు కటిస్నానము 15 నిమిషములతోను, లింగ స్నానము 20 నిమిషములతోను ప్రారంభించి వారమునకొక నిమిషము చొప్పున హెచ్చించు చుండవలెను. కటి స్నానము అరగంటయు లింగస్నానము ముప్పావు గంటయు చాలును.

విశేష వేడిగల జ్వరములందు మాత్రము న్నానకాలము రోగి యొక్క హితవు ననుసరించి గంటవఱకు కటిస్నానమును గంటన్నరవఱకు లింగస్నానమును చేయింపవచ్చును. శ్లేష్మ రోగులకు అధికాయాసము నుండి శ్వాస నిర్బంధింప బడి నపుడు మాత్రమే ఇంతటి దీర్ఘకాలస్నాన మవసరమగును. కాలిక వ్యాధులందు రాత్రిస్నానము లవసరము లేదు. తరుణ వ్యాధులందును విశేషమైన ఉష్ణముగల జ్వరము లందును యే మొదలగు వ్యాధులందును రాత్రిలందు గూడ స్నానములు చేయింపవలెను అట్టి తరుణములందు అనుభవము గలవారి సలహా తీసుకొనవలెను. ఆరోగ్యమే ప్రధానముగా నెంచుకొని ఎల్లప్పుడు ప్రకృతి ననుసరించువారికిని, కొద్దిగా రోగాంకురములుగలుగగానే తమపద్ధతినిమార్చితొట్టిస్నానము లును స్వాభావికాహార సేవనమును మొదలుపెట్టువారికిని ఇట్టి దారుణరోగములు సంభవింపవని ఘంటాపథముగ జెప్పు వచ్చును. రోగమెక్కువగా నున్నపుడు పగలు కూడ రోగికి నిద్రపట్టును. నిద్రించు సమయమునందు మేల్కొల్పగూడదు. తొట్టిస్నానము చేసిన పిదప పరిశ్రమచే శరీరోష్ణము తిరిగి వచ్చిన పిమ్మట అరగంటవఱకును ఏదేమైన యాహారముగాని పానీయములనుగాని తీసికొనగూడదు. భోజనమైన పిమ్మట అది యరుగు పర్యంతము ననగా 3 గంటలవఱకును ఫలాహార మైనపిమ్మట 2 గంటలవఱకును తొట్టిస్నానముచేయగూడదు. మంచినీళ్ళు త్రాగునపుడుగూడ అరగంటతాళి మరి స్నానము చేయవలెను.

శరీరశుభ్రముకొనుటకు మనము చేయ. శిరస్సన్ననములును కంఠ
స్నానములును ఎవరివేళనుబట్టి వారు చేయవచ్చును. తొట్టి
స్నానము, చేసిన అరగంటలోపుగా శీతలోదక స్నానము
చేయగూడదు. కటిస్నానమునందు దిగంబరులుగను, లింగస్నా
నమునందు కటిప్రదేశము క్రిందిభాగముమట్టుకు బట్టలేకుండ
గను ఉండవలెను. పురుషులు కటిస్నానమునందు గోచిపెట్టు
కొనినను తప్పలేదు. తొట్టి యుండుస్థలము ఎండయు, చలి
గాలియు తగులకుండ మరుగైన గదిగా నుండవలెను. గదులు
లేనివారు పాకవేసుకొని దడికట్టించుకొనవలెను. శీతకాలము
నందు ఆరుబైటపనికిరాదు. వేసవికాలమునందు ఎండబొత్తిగా
తగులరాదు.

2. బాష్ప స్నానము

ఈ స్నానమున కవసరమైన పరికరములు- బిందెడునీళ్ళు పట్టు
రాగిడేగిసా యొకటియు, అరబిందెడు పట్టునదొకటియు, 10
మూళ్ళపొడుగు, మూడుమూళ్ల వెడల్పుగల ఖద్దరు దుప్పటి
గాని, లేక బహుముదుగైన దుప్పటి యొకటియు, 5 మూరల
దుప్పట్లు కొన్నియు, రెండడుగులలోపుయెత్తుగలనులకమంచము
గాని, మేముమంచముగాని 1, 2 కుర్చీపీటలు కావలెను.
పద్ధతి-డేగిసాకు సగముభాగము మాత్రమే నిండునట్లు
నీళ్ళుపోసి యుంచి ఆనీళ్ళను మరుగునట్లు కాచవలెను.
ఆవిరి పైకిపోకుండ అమరెడు మూత నొకదానిని వేసి
యుంచవలెను. నీళ్ళుమోత అణగి కుతకుత ఉడుకునపుడు
డేగిసాను దింపి మంచముక్రింద నుంచవలెను. మంచమునకు
నాలుగువైపులను నేల నానునట్లు చిన్న దుప్పట్లను వ్రేలవేసి.

మంచము నడుమునమాత్రము మనిషి పరుండుటకు దగినంత కాశీస్థలమును విడచి యుంచవలెను. ఈకాశీస్థలమున కడుగున డేగిసాను పెట్టవలెను. ఆవిరిపట్టు మనిషి ఆ కాశీస్థలములో గొంతుక కూర్చుండి పదిమూళ్ళ దుప్పటితో శరీరమంతయు ముసుగుపెట్టుకొనవలెను అట్లుచేయుటలో డేగిసాకు పైభాగ మందు అరకాళ్ళుండునట్లు కూర్చుండి అరకాళ్లకు ఆవిరిపట్టు గానే చేతులను మంచముమీద ఆని ముందుకువంగి పొత్తి కడుపు, రొమ్ము మఱియు, శిరస్సు, తొడలు, పిక్కలు మొదలగు శరీరభాగము లన్నియు చెమటతో నిండినపిమ్మట వెల్లకిల పరుండి నడుము మొదలగు వెనుకభాగమంతయు చెమటపట్టునట్లు ఆవిరిపట్టవలెను. దుప్పటి శరీరమున కంట కుండ ఒడులుగా నుండునట్లు కప్పకొనవలెను.

రోగియొక్క సుఖమునుబట్టి ఏయేభాగముల కెక్కువ ఆవిరి గావలెనో ఆయాభాగములను డేగిసామీదకు వచ్చునట్లు మార్చి కూర్చుండవలెను. చెమట త్వరగా పట్టని భాగముల కెక్కువకాల మావిరిపట్టుట యవసరము. వేడి యెక్కువ గాకుండ జూచుకొనుచుండవలెను. వేడి యెక్కువ తగిలినట్లుండిన అరచేతితో రాసినయెడల చల్లగా నుండును. బాధగలుగు నంతవేడి ఎప్పుడును భరింపకూడదు. ఆవిరిపట్టిన తరువాత వెంటనే దుప్పటిముసుగునుండి లేచి అదివఱకే సిద్ధముచేసికొని యుచిన చన్నీట శరీరమంతయు చల్లబడునట్లు శిరసాన్నినము చేయవలెను. ఆవిరి మానుటకును, చన్నీటి స్నానము నకును వ్యవధియుండకూడదు. చన్నీటి స్నానానంతరము తలను వంటిని తుడుచుకొని తొట్టిలో కటిస్నానము చేయవలెను.

ఆవిరి యెప్పుడును ఉదయమందు తొట్టిన్నాన మారంభించు కాలమునకు లోపుననే ముగించవలెను. ఎడయెక్కిన పిమ్మట ఆవిరి పట్టుట బాధగా నుండును. తొట్టిన్నానాంతరము శరీర పరిశ్రేష చేయవలెను. బాష్పస్నానమునందు గమనింపవలసిన విషయములు:- (1) సుఖముగానున్నను శరీరము కాలునట్లు పట్టగూడదు. (2) శ్వాస ఆడక ఆయాసము తోచినపుడు శరీరస్పృగు ముసుగులోనుంచి పైకి పెట్టుకొని మిగతభాగముల కావిరిపట్టి, ఆయాసము తీరినపిదప తిరిగి తలకును ముఖము నకును పట్టవలెను. (3) రోగికి కష్టముగనుండి ఆవిరిలో ఆగలేనని తోచినను, నీరస స్థితియందును వెంటనే ఆవిరినుండి లేవవలెను. (4) బొత్తిగా లేవలేనంత నీరసస్థితియందును; స్త్రీలకు గర్భిణీ రోజులలోను ఆవిరి పట్టగూడదు. (5) ఆవిరి వారమునకు రెండుసార్లు కుమించి శరీరమునకంతకును పట్ట కూడదు. (6) దేహమందలి వేరువేరు భాగములకు బాధగలిగినపుడు ఆ భాగములకు మాత్రము ఎన్నిసార్లునైనను పట్టవచ్చును, కాని అట్లుపట్టిన వెంటనే చన్నీళ్ళతో ఆభాగమును చల్లబరచి వెంటనే తొట్టిన్నానము చేయవలెను. (7) ప్రత్యేక భాగముల కావిరి పట్టుటకు చిన్న డేగిసాను, కుర్చీ పీటలను ఉపయోగించుకొనవలెను. (8) రోగి దార్ధ్యవంతుడై అనుభవమును గడించిన పిదప నులకమంచ మకర లేకయే కుర్చీపీటలమధ్య డేగిసానుంచి ఒకకుర్చీపీటమీద కూర్చుండి రెండవ దానిమీద మీదికి కాళ్ళుచాపి దుప్పటి ముసుగు పెట్టుకొని డేగిసామీద మూతదీసి శరీరమున కంతకును సరిగా ఆవిరి తగులునట్లు ఆయాభాగములను డేగిసా

మీదికి వంచవలెను. వెనుక భాగమునకు పట్టుటకు ముందు పీటమీద కూర్చుండి వెనుకపీటమీద చేతులనానిన తగులును. రెండుపీటలమీద రెండుపాదములు పెట్టి కూర్చుండిన యెడల గుదస్థానమునకును పొత్తికడుపునకును తగులును. అనుభవము గలిగిన కొలది యెవరికి వారే సదుపాయముల జూచుకొన గలరు. (9) దిగంబరులై ఆవిరి పట్టవలెను (10) చెవులు, పళ్లు, తల, కళ్ళు, చేతులు, కాళ్ళు మొదలగు ప్రత్యేక భాగములందలి బాధలకును, కడుపులోని పోట్లకును ఆవిరి అత్యంత సూక్ష్మకాలములో బాధల తగ్గించును బహుశుఖము నిచ్చును. (11) ఆవిరియనంతరము ఆయా భాగములను చన్నీళ్ళతో చల్ల బరుపని యెడల లాభముండదు. (12) కురుపులు, గాయములు, చర్మరోగములందెల్ల ఆవిరి సంజీవివంటిది (13) నీరస స్థితిలో ఎక్కువగా ఆవిరి పట్టినను, చంటిపిల్లలకు తెలియని తల్లులు మోటతనముగా ఆవిరి పట్టించినను ప్రాణాపాయము వచ్చును.

౮ ఆ త ప స్నా న ము

జీవకోటికి సూర్యరశ్మియే ప్రాణాధారమును ఆరోగ్యదాయకమును. సూర్యభగవానుని శక్తి గ్రహించియే హిందువులు సూర్యనమస్కారము లవలన, తీరని మొండి వ్యాధులన్నియు కుదరగలవని చెప్పుచున్నారు. సూర్యనియందలి సప్తరంగుల నుండి మనశరీరమున లోపించిన రంగును భర్తీపరచిన యెడల ఆరోగ్యము గలుగునని సూర్యకిరణ చికిత్సా శాస్త్రజ్ఞులు చెప్పుచున్నారు. సూర్యకిరణములు మన శరీరముమీద పడు

నప్పటికంటే తేమగల పచ్చనియాకుద్వారాగాని తడిగుడ్డ ద్వారాగాని మన శరీరమందు పడినయెడల శరీరమందలి రోగపదార్థముకరగి కొంతచెమటరూపముగా చర్మముద్వారా వెలువడును. చర్మము మొద్దుబారి దానిపని నది సరిగా చేయ లేని స్థితియందున్నపుడుగూడ చర్మముయొక్క అడుగున చేరి యుండిన రోగపదార్థమునుకదిపి, చర్మమునకు స్వభావికమగు స్థితిస్థాపక శక్తిని గలుగజేసి దాని సహజశక్తిని దానికిచ్చుటచే చక్కగాచెమర్చి రక్తము చర్మమువఱకు వ్యాపించి ఆరోగ్యము గలుగును. ఆతపన్నానమెవ్వరైనను ఎట్టి నీరసస్థితియందైనను జేయవచ్చును రోగులు ఎంతసేపు ఎడలోఆగగలరో అనగా సుఖము నుండగలరో అంతసేపే యుండవలయునుగాని యెక్కువసేపుండిన ఆయాసముగా నుండును. తక్కిన శరీర భాగములకంటే తలను జాగ్రత్తగ కప్పి యుంచవలెను.

వి ధా న ము,

నాలుగువైపులను ఆవరణగలిగి గాలి విశేషముగా లేని దొడ్డిలోగాని, లేక డాబామీదగాని, అనుకూలముగా నుండును. అట్టి ప్రదేశమందు నేలమీద నొకచాపపరచి దానిపై నొక సగము పిండిన తడిదుప్పటి వరువవలెను. రోగి దిగంబరముగా దానిపై బరుండవలెను. అట్లే సగము పిండిన తెల్లని దుప్పటిని తల మొదలు పాదముల చివరవఱకు కప్పుకొని వెల్లకిల పరుండవలెను. తలమీద మరియొక పొర వచ్చు లాగున దుప్పటిని మడువవలెను కొంతసేపటికి సూర్యుని వేడి మికి ముందుభాగమంతయు చెమటపట్టును. దుప్పట్లు శరీరము

నంటియుండుటచే ఆరవు. ఒకవేళ ఆరినపక్షమున చన్నిళ్లు చిలక
రింపుచుండవలెను. అప్పుడు తిరిగి బోర్ల పరుండి వీపును శరీరము
యొక్క వెనుకభాగమును ఎండవలన చెమర్చువఱకు ఆగ
వలెను చర్మము చెడిపోకుండ నున్నవారికి త్వరలోనే చెమట
పట్టును. చర్మముయొక్క సహజ శక్తి పోయినయెడల ఆలస్య
ముగ గొందరికి చెమటపట్టును. కొందరికి పట్టనేపట్టదు.
చెమటపట్టవఱకు ఎండలో ఆగలేని శక్తిహీనులు ఓపికడున్నంత
సేపు పట్టి చెమట పట్టకపోయినను లేచి చన్నిటిన్నానముచేసి
ఒళ్ళు తుడుచుకొని తొట్టిన్నానము చేయవలెను. బాష్పన్నాన
మునకును, ఆతపన్నానమునకును గూడ వెంటనే చన్నిటిన్నాన
మును, తొట్టిన్నానమును చేయుట విధి. అట్లు చేయనియెడల
అవయవములు నాజూకుచెంది గాలిమార్పులకును, ఋతుభేద
ములకును గలుగు రోగములకు సులభముగ గురియగును.
ఆతపన్నానములు వారమునకు 2 లేక 3 సార్లు కూడ చేయ
వచ్చును. కొన్నిసార్లు చేయుసరికి శరీరము బాగుపడి చర్మము
సులభముగ చెమర్చును. స్వేదరూపమున కొంత రోగపదా
ర్థము పోవుచుండుటచే రోగము శీఘ్రకాలములో కుగురును.
ఆవిరి యంత అపాయమిందు లేదు. సరిగదా గుణములందు దాని
కంటె అనేకరెట్లు అధికము.

శరీరమంతయు గాక కీళ్లనొప్పులయందును, పక్షవాతము, లేక
ప్రత్యేక అవయవములకు గలుగు బాధలయందును, ప్రత్యేక
అవయవములకు మాత్రమే ఎడపట్టి వానిని మాత్రము
చన్నిటచల్లబరచి తొట్టిన్నానము చేయవలెను. వేసవికాలము
నందు ఆతపన్నానమే మేలు. వర్షకాలమునందును, శీతకాలము

నందును ఎండ తక్కువగా నుండును. గాన బాష్పస్నానములు అవసరమగును కాలపరిమితి 15 నిమిషములు మొదలు బాధలేక ఆగగలిగినంతవఱకు పట్టవచ్చును. అయినను వేసవి కాలమునందు అరగంటయును తక్కిన కాలములందు 45 నిమిషములును దాట నవసరములేదు. గర్భిణీ స్త్రీలకు ఆతపస్నానము మిక్కిలి మంచిది తీవ్రజ్వరములందు వంటికి చెమటరాని స్థితిలో నీరసరోగులకు చెమటపట్టుట కిదిమంచిది. దేహము చెమర్చుటతో కొంత జ్వరముతగ్గును. తడిగుడ్డలకు బదులు పెద్దపెద్ద అరటాకులుగాని, తామరాకులుగాని అప్పుడు కోసి తెచ్చినవి కప్పుకొనినయెడల అధికగుణమిచ్చును. ఆకులు దొరకని కల్పమందే తడిగుడ్డ వాడతగినది. ఆతపస్నానమునకు సరిపడెడు ఎండ ఉదయమున దొరకదుగాన ఈ స్నాన మెప్పుడును మధ్యాహ్నమునందే చేయవలెను. వేసవికాలము నందు 4 గంటలవేళను, తక్కిన కాలములందు 2 లేక 3 గంటల మధ్యను చేయవలెను. ఆతపస్నానము మొదలుపెట్టు నప్పటికి పూర్వమందు తినిన యాహారము జీర్ణమునకు వచ్చి యుండవలెను. గాన 3 గంటలు వ్యవధియుండవలెను. అల్పాహారములు గాని, మంచి నీళ్ళుగాని అరగంటకు పూర్వము పుచ్చుకొనకూడదు. కంతులు గడ్డలు మొదలగుచర్మవ్యాధులు ఈస్నానముల వలన త్వరలో పక్షమునకు వచ్చుటయే గాక పురుగుకూడ నశించును.

౯. మట్టి కట్టు

సర్వవ్యాధులును ఇంతవఱకు చెప్పబడిన తొట్టిస్నానములవలనను అవిరి ఆతపస్నానములవలనను నివారణములగును. అయినను

కొన్ని తరుణములందు తొట్టిస్నానములు తరుచుచేయుటకు
 వీలులేనపుడు స్నానములకు మధ్యను, కొన్ని రణములు,
 గడ్డలు మొదలగువానికిని, స్త్రీలకు పురుటి సమయమునను
 మట్టికట్లు గూడ కొంతసాహాయ్యము చేయగలవు. ఈకట్లకు
 కాలవలయందలివండ్రుమన్ను మిగులమంచిది. అదిదొరకని
 చోట్ల చెరువులయందలి జిగురుమన్నును, అదియును దొరకని
 చోట్ల రేగటిమట్టిని, చితుకగొట్టి రాళ్ళులేకుండజేసి కుండలో
 వేసి మంచిసీళ్ళుపోసి ఊరనిచ్చి దానిని వాడనగును. చెరువు
 నందు తెచ్చెడు మంటిలో నాచు మొదలగునవి యుడును
 గాన దానిని ఒకకుండలో వేసి పుల్లతో తీర్చుటవలన అం
 దుండెడి చెత్తను వేళ్లను తీసివేసి యుచుకొనవలెను. మట్టిని
 ఎండలేని చోటునందు కుండలలో నిల్వయుచినయెడల చల్లగా
 నుండును. సీళ్ళు అప్పుడప్పుడు పోసి ఎండకుండ ఉంచవలెను.
 గొడ్డుగాని మనుష్యులుగాని తొక్కని తావునుండియే,
 మంటిని సంపాదించవలెను. అట్లు మట్టిని జాగ్రత్తబెట్టి ఆమట్టిని
 ఒక పొరగల గుడ్డమీద అరంగుళం మొదలు అంగుళం దశ
 సరివఱకు పట్టించి ఆగుడ్డపైనను మట్టి శరీరమును తాకునట్లు
 పొత్తికడుపునందును లేక గడ్డలకు చుట్టును ఒక అంగుళము
 వఱకు వ్యాపించినట్లును వేసి గుడ్డను కట్టవలెను. కట్టుటవలన
 తిరిగినను తిరుగవచ్చును. పొత్తికడుపుపగా నాభికింద చట్టల
 మధ్యభాగము. ఇట్లు కట్టుకట్టినపిమ్మట శరీరమంతయు కట్టుపై
 నుండి వెచ్చగా నుండునట్లు ఉన్ని శాలువతోగాని, ముతకనుప్ప
 ల్లతోగాని కప్పియుంచవలెను. ఈ కట్టు కట్టినప్పుడు చల్లగా
 బహుసుఖముగ నుండునుగాని శరీరమందలి వేడిని లాగుకొని

మట్టి వేడియెక్కును వెంటనే వొత్తికడుపుమీది పట్టేయెన కడుపులో బాధయును, రణములమీదను, గాయముల మీదను వేసినదైన మంట పోటునుకనబడును. వెంటనే ఆకట్టు తీసివేసి తడిగుడ్డతోగాని చన్నీటితోగాని మట్టివేసిన భాగ మును మట్టిలేకుండునట్లు కడిగి వేడివచ్చునట్లు అరచేతితోరాసి తిరిగి కొత్తమట్టి పట్టి వేయవలెను. ఈపట్టీలు ఎంతసేపుండ వలెనో ఆసంగతి రోగికి తెలియును బాధలేక సుఖముగా నున్నంతసేపు మార్చనక్కరలేదు. బాధ కలుగగానే మార్చ వలెను. మార్చకపోయినయెడల కట్టుగట్టిన ప్రదేశ ముడుకెత్తి యుడుకుపొక్కులు ఆప్రదేశమునందు బయలుదేరును. రాత్రు లందుకూడ ఈ కట్టుకట్టవచ్చును. నిద్రపోవు సమయమున కట్టు మార్చనక్కరలేదు. గడ్డలు రణములయొక్కయు జ్వరము యొక్కయు తీవ్రస్థితియందు ఈ కట్టు కొన్నినిమిషములకే మార్చవలసివచ్చును. తేలుకాటుకు మొదట ప్రతినిమిషము నకు మార్చవలసియుండును. ఈకట్టుకూడ భోజనము కడు పులో అరుగకముందు వేయకూడదు. కట్టుఉండగా మంచి నీళ్ళయినను త్రాగరాదు. ఇవి తొట్టిన్నానము చేయలేనంత నీరసస్థితిలో నుండు రోగికి శరీరచైతన్యము (జీవశక్తి) కలి గించుటకుగాను వాడవచ్చును. కళ్లరోగములందు పల్చనితెల్ల గుడ్డ కంటిమీదవేసి దానిమీద తడిమట్టి వేయతగ్గది. వేడి రాగానే తీసివేసి మట్టి పారవేసి గుడ్డను చన్నీటతడిపి కంటి మీదవేసి మట్టివేయవలయును. బరువెక్కునంత ఎక్కువ మన్ను వేయకూడదు.

౧౦ త డి గు డ్డ క ట్టు

మట్టికరకు బదులుగ సర్వవ్యాధులయందును తడిగుడ్డకట్టు ఉపయోగించనగును. అంతేగాక బెణుకులు, క తిక్కాట్లు, నలుగుడు మొదలగువానియందు అంతకంటె శీఘ్రకాలముతో ఎక్కువగుణమిచ్చును. కట్టు మార్చనక్కరలేకయే తిరిగి చన్నీరు పైని పోయిటవలన చలువను గలుగజేయనగును. ఈ కట్టుగూడ బాధగల తావులందును దానిచుట్టు ఒక అంగుళమువఱకు వ్యాపించునట్లు మాత్రము వేయవలెను. అంతటితో బాధ నివారణము గానపుడు మరికొంత ప్రదేశ మాకృమించునంత కట్టు కట్టవలెను. మెత్తని శుభ్రమైన తెల్లగుడ్డను కొన్ని మడతలుమడచి కట్టు గట్టవలసినచోటవేసి దానిపైని ఒక ప్లానులుగుడ్డవేసి కట్టుగట్టవలెను. చిన్న గాయములందు రెండుమూడు మడతలే చాలును. రక్తము ఎక్కువగా వచ్చు పెద్దగాయములకు 10- 16 మడతలు కావలసి వచ్చును. మడతలు గాయమునుబట్టి ఏర్పరచుకొనవలెను. రణములకును, గడ్డలకును ఎక్కువ మడతలు వేసినను ఇబ్బందిలేదు. ఎముక విరిగినపుడు తడిగుడ్డపైని కాగితపు అట్టగాని పలచనిబల్లచక్కగాని వేసి కట్టు కట్టవలెను. మట్టి కట్టవలెనే చల్లగా నున్నంతసేపు ఉంచి వేడి యెక్కగానే చన్నీటితో తడుపుచుండవలెను. మంచిసీరే వాడవలెను. ఉప్పునీరు పనికిరాదు. ప్రవాహాదకము ఎక్కువ గుణమిచ్చును. కళ్ళకలకలు మొదలగు బాధలకును, చెవిపోటునకును, శిరోభారమునకును ఈ కట్టు అనుకూలముగ

నుండును. గాయములందు వెంటనే వేసి రక్తప్రవాహమును ఆపి, పిమ్మట గాయము మానువఱకును తిరిగి తడుపుచు కట్టుమార్పుచు నుండిన గాయము శీఘ్రకాలములో మానును.

౧౧ సముద్రపు ఇసుకను వాడుపద్ధతి

సముద్రపు ఇసుకను మింగుమని చెప్పినయెడల వైద్యపద్ధతి వారు నవ్వుదురు. కడుపులో చేరి బాధించు నందురు. సామాన్య ప్రజలు ఆ మాటలు నమ్మి భయపడుదురు. కాని దానియుపయోగము వానికి తెలియదని చెప్పక తప్పదు. ప్రకృతియందు ప్రతి ఆకుమీదను, కాయమీదను ఇసుక రేణువులు పడి అంటుకొనుచుండును. ఈ రేణువులు కడుగుట వలన పోవుకాని కాయలపై బెరడును తీసివేయుటవలన పోవును. నాగరికతా ప్రభావముచే పై బెరడు తీయక కాయలను వాడరు. ఈ యిసుక రేణువులు పోవుటచే ప్రకృతి మాతచే నిర్ణయింపబడిన ఉపయోగము నశించుచున్నది. ఇసుక మన శరీరమున కుపయోగించని మాట నిజమేగాని, అది ప్రేగులలోనికి పోయి ప్రేగుల నంటుకొనియుండు మలమును గడపివేయును. అందువలన విరోచనబద్ధ ముండవ. కొన్ని పక్షులకు ఈ యిసుక మ్రింగనియెడల ఈకల సౌందర్యమే నశించునని కూడ మహర్షి వ్రాసియున్నారు. ఈ యిసుక శరీరమందు నిలువక మలముతో పోవుటచే మన కెట్టి హానియుచేయదు సముద్రపు ఇసుకను మాత్రమే యేల వాడవలె ననిన తక్కినచోట్ల దొరకు ఇసుక చాల ముదుగుగాను కోణములు గలదిగను ఉండును. అందువలన ప్రేగుల

నా కోయవచ్చును. కాన సముద్రపు ఇసుకనే చెప్పియున్నారు. సముద్రపుఇసుక దొరకనప్పుడు ఏటిఇసుకను జల్లించి నుదుగు ఇసుకయు మెత్తని మట్టివంటిదియు తీసివేసి మొగుము పిండి. వాటి ఇసుకను వాడవచ్చును

ఉపయోగించు నిధము

ప్రతి రోజునను భోజనమైన పిమ్మట చిటికెడు (బొటనప్రేలు చూపుడు ప్రేలుతోను బాగుగా పట్టుకొనగలిగినంత) ఇసుకను దీసి నాలుకమీద వేసుకొని ఉమ్మిసీరు ఊరువలయును ఆగి పిమ్మట మ్రింగవలెను. పిమ్మట పురిసెడు నీరు మ్రింగవచ్చును. సర్వ రోగములయందును విరోచన బద్ధము గవబడిన పుడెల్ల భోజనము చేయకపోయినను ఈ యిసుకను మ్రింగుటవలన కాలవిరోచన మగును. మందువలె వికారము వచ్చుట గాని సీరన మగుటగాని యిసుకను సేవించినవారికి గలుగవు. మలబద్ధరోగులు ప్రతిరోజునను వాడవలయును. ప్రతి మనుష్యుడును సర్వదా వాడవచ్చును వాడిచూచినగాని ఉపయోగము తెలియదు. ఎకటి రెండు రోజులలో గుణము తెలియదు. విరోచనమునకు మందుగాదు గాన వెంటనే గుణమివ్వదు. గాని ప్రేకులను బాగుపరచుటచే దీనివలన నెమ్మదిగ గలుగు గుణము స్థిరస్థాయిగ నుండగలదు. ఎసిమాకూడ అవసరము లేకుండ ఈ యిసుకచే విరోచన బద్ధమును పోగొట్టుకొనవచ్చును.

౧౨ ఎ సి మా

చాలమంది పక్వతీవైద్యులు కూడ అస్వాభావికమైనను ఎసిమాను వాడుచున్నారు. కారణ మేమన రోగులకు ఇష్ట

మగునట్లు తిండిపెట్టుచు వైద్యము నడిపినగాని ప్రకృతి వైద్యములోనికి రారనియు అందువలన వ్యాపక ముండదనియు ప్రకృతి మాతయొక్క కఠిన శాసనములను సాధుపరచుటచే కృత్రిమ పద్ధతులు శొన్ని కావలసి వచ్చును. అందుచే ఎసి మాను వాడుటయు, హోమోపతి మందులు వాడుటయు అవసరమగును. అంతేగాక కేవల ప్రకృతి వైద్యమునే చేయించుట వలన రోగము తీవ్రపూరుమును బొందక సులభముగ పోవుటచే రోగముయొక్క స్వభావము బయటపడదు. అందువలన ప్రకృతివైద్యము వైద్యునకు ద్రవ్య సంపాదనకు సాధనముకాదు. మాత్రోలు, ఎసిమాలు, ఇతరమైన కట్లు మొదలగు వానిచే రోగికి సైద్యుని యందు శారవము గలుగజేసుకొనుటవలన సేమెను లాభకారి గావచ్చును. అందువలన రోగులు తమ కథిక బాధ కలుగజేసి రోగమును వృద్ధి పరచి రోగతత్వ మెరుగక అనేకమందుల నూర్చి తమ తెలివి తక్కువను గప్పిపుచ్చి మూర్ఖ మూర్ఖి మందులిచ్చి శ్రమపడుచున్నట్లు చెప్పుకొను మందులవైద్యుని కిచ్చు డబ్బు శ్రమలేక సుఖపుగా రోగమును గుదిచ్చి, రోగ కాలమునందు నూడ సుఖినిద్ర గలుగజేయు ప్రకృతి వైద్యునకు నూడ కుటుంబ పోషణార్థము వాదలు కాకపోయినను జిల్లోపతి వైద్యుల కిచ్చు డబ్బుతో పదిహేన వంతు డబ్బు నిచ్చుచుండినను ఇట్టి ఆడంబరములతో పనిలేక కఠిన పథ్యముతోను, లంకణములతోను, ఉపశమన స్నానములతోను సర్వ వ్యాధులును గుఱర్చవచ్చును. ఎసిమా, తొట్టిస్నానము చేయుచు అవిదాహి పథ్యమును చేయుచారికవసరములేదు. అందువలన సామాన్య

జనుల యువయోగమై వ్రాయబడిన యీ పుస్తకమునందు దానివాడుకను బోధించలేదు.

చికిత్సాసాధనముల నుపయోగించు విధానము

తరుణ రోగములందు జ్వరము విస్తారముగ మండక మానదు. వెంటనే చికిత్స నారంభించవలెను. వైద్యారంధమునకు గురు వారమును, అదివారమును మంచిరోజులు. అయినను అవసరమును బట్టి మంచిరోజుకొఱకు నిరీక్షించుటకు వీలండదు. జ్వరమునందు శరీరమునకు చెమటపూట్టించుటయు, కాలవిరోచన మగునట్లు చేయుటయు, జీర్ణకోశమును విశ్రాంతిగ నుంచుటయు అవసరము. ఉదయమున 4 గంటలవేళ వేడినీళ్ళు గాచి 6 గంటల పున బాష్ప స్నానము గించి చన్నిటి స్నానము చేసి తుడుచుకొని మొదటి రోజున 15 నిమిషములు కటిస్నానము చేయవలెను. కటిస్నానమునుండి లేచునాకి రోగి కొంచెము సుఖముగా నుండును. వెంటనే శరీరమంతయు చెమటపట్టునట్లు గాని లేక అంతటి ఉష్ణము గలుగునట్టి గాని వరిశ్రమ చేయవలెను. రోగి లేవలేని స్థితిలోనుండిన కంబళికి దుప్పట్లను జోషించి శరీరమంతయు ఉష్ణము గలదై చెమటపట్టు స్థితికి వచ్చు వఱకు ముఖముగాక మిగతాభాగముల గప్పుకొనవలెను. కొంచెమోషిక యండిన యెడల కప్పుకొని ఎండలో పచారులు చేయవలెను. తలకు ఎండదగులకుండ గుడ్డవేసుకొనవలెను. తిరిగి జ్వరము వచ్చుచు, కాన తిరిగి 8½ గంటలకు లింగ స్నానము 20 ని॥ చేసి పరిశ్రమ చేయవలెను. మొదటి

రోజున ఉపవసించుట శ్రేయోదాయకము దాహ మైన యెడల తొట్టి చేసి ప శ్రమమైన అరగంటకు ప్రవాహాదకములొ నిష్కాయరసము. రోగికి ఇష్టమైనంత పిడిచి యిచ్చుచుండవలెను. మొదట జ్వరతీవ్రమునకు ఈనీళ్ళు చేదుగానుండును. అయినను ఉత్తనీళ్ళు ఇవ్వక యీనీళ్ళనే యివ్వవలెను. ఆహారము కావలెనని రోగి తొందరపెట్టిన యెడల సాధ్యమైనంత వఱకు నారింజ తొనలను మాత్రమే యిచ్చి లంకణము కట్టవలెను. మంచిసీళ్ళను నిమ్మకాయ రసము పిండి ఎన్ని పాఠైనను ఇవ్వవగును.

తిరిగి ఒంటిగంటకు కటిస్నానము 15 ని॥ పరిశ్రమ, తిరిగి సాయంత్రము 4 గంటలకు లింగస్నానము 20 ని॥ పరిశ్రమ. ఇప్పటికి జ్వరము తగ్గవచ్చును. విరోచనమగును. ఇంకను తగ్గనియెడల రాత్రి 8 గంటలకు ఒక లింగస్నానము 20 ని॥ చెయించి వేడి వచ్చునట్లు కప్పి పరుండబెట్ట వలెను.

మరునాడు జ్వరము రాకున్న యెడల ఉదయమున కటిస్నానము 15 ని॥ పరిశ్రమ, 10 గంటలకు గోధుమజావ, నారింజ పండు తొనలతోను, నిమ్మకాయ రసముతోను పుచ్చుకొన వలెను. మధ్యాహ్నము 2 గంటలకు లింగస్నానము 20 ని॥ పరిశ్రమ, సాయంత్రం 5 గంటలకు కటిస్నానము, 15 ని॥ పరిశ్రమ. ఈరోజునకు ఇక నేమియు తినకుండుటయు దాహ మైన నిమ్మరసము పీడిన నీళ్ళు త్రాగుటయు మంచిది. ఆగలేని వారు సాయంత్రం నారింజతొనలు తినవలెనేగాని జావ మొదలగునవి తినగూడదు. బాగుగా ఆరోగ్యము వచ్చు

వఱకు జావయు చప్పిడికూరలు ఓళ్లును జీర్ణ శక్తి ననుసరించి తినవలెను.

తీవ్రజ్వరములందు తొట్టిచేసిన వెంటనే జ్వరముతగ్గి తిరిగి వచ్చుచుండును. గాన కటిలింగస్నానములు ఒకదాని వెనుక నొకటిగా జేయుచుండవలెను. అవసరమైన యెడల రాత్రి యందు నిద్రించినంతవఱకు ఊరకుండి నిద్రలేని సమయము లందు కింగస్నానములుగాని తీవ్రజ్వరమై చలితేనపుడు కటి స్నానముకాని చేయించవలెను. వంటికి చెమటపట్టని యెడల వేడిసిల్లు రబ్బరు సంచిలోబోసి పక్కలోవేసి చెమట పట్టించ వలెను. చెమటపట్టని యెడల దార్ఢ్యముండిన, మరునాడు ఉదయము ఆవిరి పట్టవలెను. నీరసముగా నుండినయెడల ఆతప స్నానము చేయించవలెను. రోగి ఆకలగుచున్నదని శో నపుడు జ్వరము తగ్గువఱకు నారింజతొసలును, అవి చాలని యెడల కొబ్బరికాయలోని లేతవీరగడయును ఇవ్వనగును. నిమ్మరసముపిండిన నీరు తొట్టిచేసిన వెంటనే గాక మఱి యెప్పుడైనను ఇవ్వనగును.

సన్నిపాత జ్వరములందు తీవ్రస్థితిలో రోజునకు వరుసగా రెండుమూడుసార్లు ఆవిరియు కటిస్నానమును, తిరిగి ఆవిరియు కటిస్నానమును చేయించిన యెడల వెంటనే సందిదోషము అంతంతును.

మనుచిక జ్వరములకును, ఆవిరియు కటిస్నానములును ఒకటి పడచి యొకటిగా అపాయస్థితి తగ్గువఱకును జేయనగును. ఒక రోజుతొనే అపాయస్థితి దాటును. పిమ్మట అవసరమునుబట్టి

20 ని లేక 30 నిమిషములు కటిస్నానములును అంతకంటె
మరి 10 ని॥ లింగస్నానములును రోజునకు షగలు 4 లేక 5
రాత్రులు 2 లేక 3 చేయవలసియుండును. ఆటలమ్మ, పొంగు
మొదలగు జ్వరములకును ఆవిరి తరుచు కావలెను. శరీరము
తడవగూడ దనుమాట విన్నగూడదు.

విషజ్వరములయందుగూడ చెమటపట్టని యెగులకు శరీర
దాగ్యమునుబట్టి ఆవిరిగాని ఆతపస్నానములగాని పోతెరోజు
నను పట్టించవలెను. ఆహారముగాని దాహముగాని అడుగనిదే
యివ్వకూడదు. జ్వరముశాంతించి యిక భయములేదు అను
ధైర్యము పుట్టువఱకు లంకణములుగాని లేక నారింజతొనలు
లేక లేతకొబ్బరికాయలోని గోరు మీగడ కలిపి నారింజ
తొనలు తప్ప జావకూడ నివ్వ కూడదు. జావ పుచ్చుకొను
టకు రోగి తనంతట తాను వీధుల వెంట తిరుగు శక్తికావలెను.
పిమ్మట ఒకపూట జావ, పిమ్మట రెండుపూటలు జావ, పిమ్మట
వళ్ళు జావయు చొప్పున హెచ్చించవలెను.

౧౩ కలరా చికిత్స

కలరాయందు ఆవిరియును కటిస్నానములును ఒకదానివెంబడి
నొకటి వ్యవధిలేకుండ ఎన్నిసార్లుతనను రోగ చిహ్నములు
గనబడకుండ పోవువఱకు చేయించవలెను. రోగికి శక్తిలేని
యెడల ఇతరులు పట్టుకొని చేయించవచ్చును. వెంటనే
చికిత్స నారంభించిన పక్షమున రెండు మూడుసార్లు ఆవిరి,
తొట్టి స్నానములతో చిహ్నములు పోవుచుగాని రోగిని
రెండు కటిక లంకణములు చేయించి రోజునకు 4 తొట్టిస్నాన

ములు చేయుచు పిదప 15 రోజులవఱకు నారింజ మొదలగు ఫలములు జావ తినిపించవలెను. ఈ రోగికి ఎడతెరపి లేకుండ స్నానమునకును స్నానమునకును మధ్య పొత్తికడుపునకు మట్టి పట్టీలు వేయుచుండవలెను. ఆతప స్నానము హఠి రోజునను గావలెను.

నీళ్ళ విరోచనములకు కలరా చికిత్సవలెనే గాని రెండు ఆవిరి స్నానములతో కటి స్నానములను పిదప కటి లింగ స్నానములును మధ్య మధ్య మట్టికట్లుచు అవసరము. నిమ్మళించు వఱకు ఆహార మివ్వకూడదు. నిమ్మకాయనీ రివ్వవచ్చును. ఒక లంకణముగట్టి మరుసటిరోజు ధినిబట్టి నారింజ, లేత కొబ్బరిగాని జావ, నారింజగాని యివ్వనగును.

౧౪ జిగట నిరోచనములు - రక్త విరోచనములు

ఇవి మెల్లమెల్లగావచ్చి చిరకాలము బాధించుచున్నవి. ఇవియు అజీర ముచేతను మలబద్ధముచేతను గలుగును. వైద్యులు నల్లమందు గల్పకుండ మాత్రలు వేయరు. నల్లమందు విరోచనమును గట్టించగానే వాంఠి పుట్టును. అన్నహితపు చెడును. బలముగల తిండి పెట్టెదరు. అదివఱకే అజీర ముచే బాధపడు రోగిగనుక తిన్నతిండి మరింతబాధించి కడుపులో ఉడుకుపుట్టి అంతకంతకు అన్న హితపు చెడును. మందు లిచ్చినకొలది బాధ అధికమగును. కాన మందులు బొత్తిగా పుచ్చుకొనకుండనే యీ చికిత్స ప్రారంభించవలెను. ఆవిరినిబట్టి కటి స్నానము చేయవలెను. పరిశ్రమచేసి పొత్తికడుపునకును మట్టి పట్టి వేయవలెను.

ఈ పట్టాలు ఒకదాని తరువాత నొకటి చొప్పున కడుపులో బాధ కలుగగానే తీసివేయుచు తిరిగి వేయుచు నుండవలెను, విరోచనమగునపుడు తప్ప నితర వేళలందు మట్టి పట్టాలు వేయుచుండవలెను. జ్వరము రావచ్చును, వచ్చినను మట్టిపట్టాలు మాననక్కరలేదు. రోజునకు 3 లేక 4 కటిలింగస్నానములు చేయవలెను. రాత్రిగాని పగటియందుగాని నిద్రపట్టిన యెడల పట్టి తీయక లేచినపుడే తీయవలెను. ఎట్టి జిగటరక్తపు విరోచనములైనను రెండు మూడురోజులకంటె బాధించవు, మొదట రోజుననే జిగురు రక్తముకట్టి మలము జారీయగును. కడుపు నందలి ఉడుకు, నోటిలరుచి తగ్గిపోవుచు, దానికి ఒకటిరెండు లంకణము లవసరము. పిమ్మట జీవ మొదలగునవి మామూలుగానే కొన్నిరోజులు మందులుపుచ్చుకొని రక్తహీనమైన రోగికి ఒకటిరెండు మాసములు కటిలింగస్నానములు చేయించుచు వారమునకు రెండు ఆరిస్నానములు చేయించుచుండవలెను, బలముకలుగునని సత్తువకొఱకు లేహ్యములుగాని బలముకలుగజేయునట్టి యాహారములైన పాలు, పప్పువస్తువులు, మినపసున్ని మొదలగు ఫలాహారములు, గుడ్లు, మాంసములు పెట్టకూడదు. జీర్ణకోశము బాగుపడిన తరువాత రోగి తినెడు వండ్లు ఇతర స్వాభావికాహారముల నుండియు కావలసినంత రక్తముపట్టి బలము చేయును, ఎక్కువతిండి తినినగాని సత్తువరాదను నట్టి పిచ్చినమ్మకమును మరచిపోవలెను.

౧౫ అజీర్తికలన గలుగువాంతులు, కడుపులో

పోట్లు, శూల, మొదలగువానికీ.

జీర్ణకోశముచెడక బలముగా నున్నపుడు పిల్లలుతినెడు ఎక్కువ తిండినిగాని, శరీరమునకు వ్యతీరేకమైన తిండినిగాని, తాను జీర్ణము చేయగల దానికంటె ఎక్కువ యాహారము తని నంగున తన అసమర్థుని తెలుపుటకో యనునట్లు ఇట్టిబాధలు గలుగును. వెంటనే వైద్యునివద్దకు పోయిన యెడల డోకు కట్టుటకును, అజీర్ణముపోయి జీర్ణమగుటకును మంచిచ్చును, అనగా కడుపులో ఎక్కువగానుండి తన కక్కరలేని పదార్థమును జీర్ణకోశము పైకి గెంటివేయుటకు ప్రయత్నించుచుండ, మందుచే జీర్ణకోశముయొక్క బలమును చెంపి ఆ ఎక్కువ పదార్థమును గూడ ఇమిడియుంచుకొనునట్లు చేయును. అందువలన ఈ పదార్థము జీర్ణకోశములో దిగబడి కాలికాజీర్ణము విరోచనబద్ధము గలుగును. కాన మందుల వాడరాదు. కడుపులో వాయువుచేరి అది క్రిందికి అపాన రూపమునగాని విరోచనమును గెంటివేయుటకు గాని వీలు గలుగకుండ అధోముఖద్వారము గట్టిపడి పెంటికలు గట్టిన మలముచే నిరోధించబడుటచే గలుగును, వాతరోగమని దీనిని వాడెదరు. ఈ రోగమునందు పొత్తికడుపునందు కొలిమియందున్నంత వేడియుండును; ఈ వేడిచే కడుపునందలి ద్రవములు ఆవిరియై విస్తరించి కడుపు నుబ్బిచేయును. అందువలన పొంగి బురబురలాడెడు కొంతపదార్థము ఊర్ధ్వద్వారముగుండ వాంతులుగ పోవును. కాని తిరిగి మరికొంత సిద్ధపడుచుండును. కటిన్నానము 15 ని లేక 20 నిమిషములుచేసి వెంటనే పొత్తికడుపు

నకు విశేషముగాను, శరీరమంతకును కూడ ఆవిరిపట్టి చన్నీటి స్నానము చేసి తిరిగి 15 నిమిషములు కటిస్నానము చేయవలెను. కడుపులో పొట్టులగ్గును, అపానము జారీగాపోవును. వాంతులుకట్టి విరోచనములు పొంింభిమగును. అట్లు విరోచనములు కాత పోయినయెడల తిరిగి మరిరెండు గంటలు వఱకును ఒకటి రెండు మట్టి పట్టెలువేసి పిమ్మట కటిస్నానము చేయవలెను. కడుపులోని పొట్టు లగ్గు యెడల తిరిగి పొత్తి కడుపున కావిరిపట్టి మరి కటిస్నానము చేయవలెను. కడుపులోని పేగులయందలి నొప్పియును, గుర్తి గర్బిలును అణగి బాగుగా ఆకలియగు వఱకు లంకణములును దాహమైన నిమ్మకాయరసము పిండిన నీరునుగాని భోజనము. పనికిరాదు. ఆకలి అయిన తరువాత ఒకటిరెండు రోజులు నారింజకాయ లేత కొబ్బరితోను ఉపవసించి పిమ్మట వారము రోజులు గోధుమజావయు రసయు కమిన పళ్లతోను కాలక్షేపము చేసినయెడల అజీర్ణము పూర్తిగా నశించును.

సమస్త అజీర్ణములందును కాచి గోరువెచ్చగా నండునట్లు చల్లారబోయబడిన మండినీటిని కడుపుపట్టినన్నియు పైగా డోకు వచ్చువఱకును చెంబు క్రిందపెట్టకుండ గడగడ త్రాగవలెను అప్పుడా నీటితోబాటు కడుపునందలి ఆమ వదార్థము కూడ వాంతిరూపమున పోవును. పిమ్మట కరకర ఆకలి, యగువఱకు ఏమియు తినకుండ పరుండవలెను. ఇదికూడ అజీర్ణమును పోగొట్టును. ఈ నీళ్ళు, పైత్తిించి వికారముగా నున్నదను రోగములకును, పార్శ్వపు తలనొప్పులకును, జ్వర రోగులకు వ్యథమ అవస్థయందును అనుకూలించును. కొంత

పొంగిన పదార్థము నాంతిగా పోవుటచే రోగము శీఘ్రకాల
ములోనే తిరుగును,

౧౬ చంటిపిల్లల కడుపుబ్బు, కుదురులేకుండుట,

పాలు త్రాగకుండుట మొదలగు రోగములకు చికిత్స.

పాలుత్రాగి పిల్లల జబ్బు లన్నిటియందును పిల్లకంటె ముందు
తల్లికి చికిత్స అవసరము. అందుచే తల్లి ముందు ఆవిరిపట్టి
కటిలింగ స్నానములు చేయుచు అవిచాహి పథ్యము, రస
యంతములగు మొదలగు తినుచు పిల్లను తన డొక్కలో జేర్చు
కొని వేడిగలిగించు చుండవలెను. పిల్లలకు తల్లి పాలు తప్ప
నితర యాహారముల నేమియు నివ్వకూడదు. తొట్టిలో
పట్టుకొని వయస్సుచు బట్టి కొన్ని నిమిషములు కటిస్నానము
చేయించవలెను. నిద్రపట్టిన పిల్ల నెప్పుడును లేపకూడదు.

౧౭ పిల్లలకు వచ్చు బల్లలు మొదలగువానికి.

బల్లలు వచ్చుటకు కారణము జీర్ణకోశము చెడుటయే, పిల్ల
లెంత యాహారము జీర్ణము చేసుకొగలరో తెలియక ఏడ్చి
నపుడెల్ల పాలిచ్చుటయు, లేక పోతపాలు పోయుటయు, లేక
చిరుతిడు పెట్టుటచే జీర్ణకోశము చెడి పైత్యకోశము తన
పనిని తాను సరిగా జేయకపోవుటచే అశ్మదారము గట్టిపడి
బల్ల అను రోగము వచ్చును. వైద్యుల వర్ణనలతో మనకు
పరిలేదు జీర్ణకోశములను బాగుచేసి దాని పని నది సక్రమ
ముగ జేసుకొనునట్లు చేయుటయే మనపని. ముందు తల్లికిగల
అజీర్ణి పోగొట్టి పిల్లకు రోగములేని పాలు వచ్చునట్లుచేయుట,

రెండవది పిల్లకు అజీ రివదలి యిదివఱకున్న రోగపదార్థము నంతను బహిష్కార అవయువముల గుండ వెలికి దోస్తేవే యించుట, మూడవది ముందు అట్టి అజీరదోషము గలుగ కుండ బహు మితమైన యాహారమునే యివ్వవలెను. అది యుచు పిల్ల ఆకలియై యేడ్చువఱకుచు నివ్వకూడదు. ఆకలి యేడుచో లేక బాధవలన నేడ్చుచుండెనో కనిపెట్టవలెను, మనము బలవంతముగా తినిపించనియెడల పిల్లలెప్పుడును ఆకలికానిదే తిననొల్లరు. కొందరు తల్లులు పిల్లలునోరు దెయ్య కుండిన నె తిమిద మొట్టి యేడ్చుటకు నోరు దెరువగానే నోటినిండ గుక్కుటకూడ గలదు, ఇట్టి దురలవాట్లు చేయుట చేతనే పిల్లలు తమ కడుపుమానమును గుర్తించుట మరచెదరు. పిల్లలు హితవుగా తిను నంతసేపే వారి కాహార మివ్వవలెను. అక్కరలేదనిన వెంటనే మ్న నవలెను. మంచిలవాట్లు నేర్చి ఇంతవఱకు చేరిన రోగపదార్థము పూర్తిగా నశించువఱకు కటిన్నాన ములు చేయించుచు ఎడలో పరుండబెట్టుచు, తల్లికేరీరోషము వలన చెమట పట్టించుచు నుండవలెను. తల్లికి అజీరి యేమి యులేకుండునట్లు బహుతక్కువగా అవిదాహీయగు సాత్వికా హారము రసయుక్తమైన ఫలములతో నిచ్చుచుండవలెను.

౧౮ పిల్లలకు గలుగు విరోచనబద్ధమునకును,

అన్నిరకముల విరోచనములకును

అజీరి తప్ప వేరు కారణములేదు. కారణమైన అజీరిని పొగొట్టుటచే కార్యమైన రోగము నశించును గాన ముందు

తల్లిని ఎండగట్టుట, పిమ్మట పిల్ల నెండగట్టుట. తల్లి పిల్లలను ఉపశమనస్నానములు, ఆవిరి, ఆతప స్నానములు చేయుచును స్వాభావికాహారమునకు మరల్చవలెను. రోగాంకురములు గనబడిన వెంటనే ప్రారంభించవలెను. గాని ముసలమ్మల మూటలును, వైద్యులమూటలును నమ్మి వాచు, శొంఠి, నల్ల మందు, ఔషధములు, అమాదము, భేది ఔషధములు ప్రయోగించి రోగమును ముదరజెట్టరాదు.

కల్ల కలక, పోటు, ఎరుపులు, సిరుగారుట,

కల్లలోని పువ్వులు, బొరలు, పుసిగట్టుట మొదలగు

కల్ల రోగములకు

రోగములన్నియు ఏలవయవము లందు గలిగినను కారణమొకటియే యనియు; కారణము నశించినపుడు కార్యమైన రోగము నశించుననియు, అనేకసార్లు చెప్పియుంటి. ఇందుకూడలదే చికిత్స రోగవద్దార్థము ముందునుండిగాని, వెనుకనుండిగాని శిరస్సునకు వ్యాపించి నేత్రములయందును చుట్టుపట్లను ప్రవేశించుట. కల్ల రోగములువచ్చును, గాన ముస్మందు జీర్ణ కోశమును బాగుపరచవలెను. అందుకుగాను కటిలింగస్నానములును శరీరమంతయు వారమునకు 2 సార్లును; ముఖమునకు ప్రతిరోజునను ఒకటి రెండు సార్లును ఆవిరి పట్టవలెను. ఆవిరి పట్టిన వెంటనే చల్లనిమంచినీటితో స్నానముచేయుటయు, నేత్రములను ముఖము చాలాసేపు కడుగుటయు చేసి కటిలింగ స్నానములను జేయవలెను. స్నానముల మధ్యను చన్నీటి గుడ్డలనుగాని మట్టి పట్టీలనుగాని వేయుచుండవలెను. ఉప

యమునను సాయంత్రముందును పృథ్వీహారోదకమునందుగాని, సాగకపోయినయెడల లోతుగల బూర్ల మూకుడునందలి మంచి నీటిలోగాని ముఖమును ముంచి నేత్రములు తెరచి చూచు చుండవలెను. ఉదయమునందును సాయంత్రముందును సూర్య నికి దిగువగా రెప్పవాల్చుక చూడగలిగినంతసేపుచూచి కన్నీరువచ్చిన తరువాత చన్నిట గడుగవలెను. చంటిపిల్లల రోగములందు తల్లికూడ తొట్టిస్నానములును అవిదాహిక పథ్యమును చేయవలెను.

౨౦ రొంప, దగ్గు, రొమ్ముపడినెఱు, గొంతుక
బొంగురుపోవుట, రొంప సంబంధమైన దగ్గు

ఋతువులు మారునపుడును, కొత్తనీటికాలముందును తరుచుగా పిల్లలకును పెద్దలకును గూడ ఇట్టిరోగములు వచ్చుచుండును అందుచే వైద్యులు రోగుల శరీరమునకు గాలి తగులనీయ కూడదని ము కంఠమును చెవులను ప్లానలు గుడ్డలతో గప్పకొని శరీరమంతయు కప్పుకొని మరి యివతలకు రావలెననియు చెప్పుదురు. వీరు తలచునట్లు గాలివల్లను నీళ్ల వల్లను చెడుపులేదు. దయామయుడైన పరమాత్ము డిట్టి గాలిని మానవులకు బాధగలిగించుట కేర్పాటు చేయలేదు గాని మన శరీరములు అన్యపదార్థగ్రస్తములైయుండి జీర్ణకోశము సరిగా పని చేయజాలని స్థితిలో గాలి మార్పుచే అవయవములకు నూతనమైన శక్తిని లిగి తలయందు జేరియున్న అన్య పదార్థమును దగ్గరనున్న బహిష్కార అవయవమైన ముక్కు ద్వారాయను నోటివెంబడిని త్రోసిపుచ్చునట్లు చేయును.

అందువలన మనకు ఉపకారమే జరుగుచున్నది. తప్పునడతకు వ్యతిరేకము బాధ గాన అనుభవించకతప్పదు. పతి రోగమును సూచించు జ్వరము తప్పక రాగలదు. కాన ఆవిరి పట్ట చున్నట్టి స్నానముచేయుట, కటిలింగస్నానములు, ఆకలి బాగుగ గలుగువఱకును లంకణములుగాని, నారింజ, శేత కొబ్బరి మొదలగు తేలిక ఆహారములు తీసుకొనుచు పిమ్మట బాగుగ నిమ్మళించువఱకును గోధుమజావ వండ్లు వాడవలెను. పరిశ్రమ మరువరాదు. పిల్లల విషయములో పాలుదాగి చుండు సంతకాలము తెల్లులుకూడ తొట్టి స్నానములను పథ్యమును చేయవలెను.

౨౧ కీళ్లనొప్పులు, అరకాళ్లమంటలు, వాతనొప్పులు,
కల్లవాపులు మొదలగు రోగములు.

ఈరోగములన్నిటికి అజీర్ణమే కారణము. అజీర్ణమండి విరోచన బద్ధమును దాగి నుండి యిట్టిరోగములును గలుగును. రోగములవేర్లతో ప్రకృతిచికిత్సకులకు పనిలేదు కారణమును దీసివేసిన కార్యము నశించును. అన్య పదార్థము నందు మండ ము పుట్టి పులిసి పొంగి రక్తనాళముల ద్వారా సంచారము చేయనపుడు కీళ్లు కరుకుగా నుండుటచే ప్రవాహమును పోసక అడ్డగించును. అందువలన స్నాన మార్గముల ద్వారా పోవుటకు ప్రయత్నించుటచే ఋషిడివలన వేడిపుట్టి జ్వరము వచ్చును. కీళ్ల ద్వారా పోవుటకు ప్రయత్నించుటలో సందు లేక కీళ్లయందు నొప్పి పోటు వచ్చును. కాన ఈ యన్య పదార్థ మేమార్గమున ఈ కాళ్లలోను శరీరమంతటను

చేరెనో తిరిగి యా మార్గముననే వెనుకకువచ్చి జీర్ణకోశములో బ్రవేశించి బహిష్కార అవయవములగుండ నెట్టి వేయబడునట్లు చేయవలెను సర్వరోగములందును చికిత్సాద్వయ తత్వముయొక్క శక్తి అమూల్యము గాన ఆవిరియు కటిలింగ స్నానములును, ఆకలి గలుగువలకు లంకణములును పిమ్మట అవిదాహ కరములును, సాత్త్వికములును నగు నాహారముల సేవనమును చేయవలెను. కీళ్ళు బాధగానున్నప్పుడు, వాపులకును బాధయున్నచోట్లను ప్రత్యేకముగ ఆవిరి పట్టి పూలమొక్కలకు నీళ్ళుపోయు తొట్టితో చ్చుటితుపార స్నానములును పిమ్మట కటిలింగ స్నానములును చేయవలెను.

౨౨ చర్మవ్యాధులు: చిడుము, గజ్జి, తామర, మంత్రములు,

మాదలు, పుచ్చ, రసి యోడుపొక్కులు, మొదలగునవి

శరీర మ్యుపదార్థముచే నిండి చర్మమున కడుగున నీ యర్థ్య పదార్థము చేరింపుడు రక్త ప్రసరణము చర్మమువలకును వచ్చి చర్మములోనున్న సూక్ష్మ నాళముల చివరలు అన్య పదార్థములచే నిండియుండుటచే చర్మమునకు రక్తమురాదు. చర్మము బండపారును. సహజోష్ణమును పోగొట్టుకొనును. చెమట పట్టును, రంగుగూడ మారును. అట్టి సీతీయందు చర్మము నందు కొంత ప్రతీకారము జరిగిన అడుగున జేరిన యర్థ్య పదార్థ మొకచోజేరి కురుపులు మొదలగు రూపములతో చర్మమునందు ప్రవేశించిన పదార్థములయొక్క ఆకురుపులకు చుట్టుపట్ల చేరి పక్షిచే చర్మమును బద్దలుకొట్టుకొని వెలుపలకు చీము, నెత్తురురూపమున పోవును. ఇట్లు పూర్తిగా

పోయినపుడు చర్మము బాగుపడి ఆరోగ్యవంత మగును. అంతవఱకును ఓషధి లేక మందులు రాసియు, కోయించియు, రోగపదార్థ మంతయు పోకుండ ఆపుచేసెదరు. అందువల్ల ఒకచోట నుండి మరియొకచోటకు ఈ కురుపులు మారుచుండును. అట్లు జరుగకుండ శరీరమునకు మరింత శక్తి గలిగించి అన్యపదార్థమును పూర్తిగా నెట్టి వేయించుటకు గాను జీర కోశమునకు పని తగ్గించుటయు, ఉపశమన స్నానములు, ఆవిరి పట్టుట చేయవలెను. మట్టి పట్టిలు వేయుటయు, కురుపులు, చిడుముగల తావులందు ప్రత్యేకముగా ఆవిరిపట్టి చిక్కిరు ఎత్తునండి ధారగా పడునట్లు చేయుచుండుటయు అవసరము. అన్ని వ్యాధులందు వలెనే అవిదాహిషభ్య మవసరము.

౨౩ రాచపుండ్లు, గడ్డలు, స్త్రీల చను గురుపులు,

గండమాలలు, ఆసన గండమాల మొదలగు రోగములు

సుఖరోగములు జీర్ణించియు, విశేషమగు అన్యపదార్థ సంకలనము గలిగినపుడు మందులచే నరములశక్తి అణచబడియు, శక్త్రుముచే రోగపదార్థము లోపలకు త్రోసి వేయబడియు, కాఫీ మొదలగు కురుకుపుట్టించు నట్టియు, పంచదారవంటి దోషపదార్థ సేవనమువలనను జీర్ణ కోశముయొక్క శక్తి నశించి అందలి వివిధానయవములు తమ పని తాము సక్రమముగ జేయ లేనపుడే అన్యపదార్థ మిట్టి రూపమున పోషించును. దానిని పోషియక మందులచేత ఆప బ్రయత్నించినయెడల రోగము కాలిక రూపమునుబొంది రోగిని శాశ్వతిముగ పనికి

మాలిన వానిగమార్చి తిరిగితిరిగి వాటి యిష్టముచొప్పున
 నీ రోగములు వచ్చుచు పోవుచుండును. రోగికి బ్రతుకు
 నందు అసహ్యము పుట్టును. రోగిని సంరక్షణ చేయవారు
 గూడ వినుగకొందురు. బ్రతుకు నిరర్థకమగును. ఇట్టి
 రోగులను కొందరిని నేను బాగుచేసి యుంటిని కూసీ
 మహాచే బాగుపడినవారి సంఖ్య చెప్పలేము. ఎట్టి
 వ్యాధియందైనను అన్యపదార్థ విమోచన చికిత్స అమో
 ఘము. కావున మొదట జీర్ణకోశమునకు పని తగ్గించుట
 యనగా లంకణముగాని లేక లంకణతుల్యముగ రసయుత
 మైన పళ్ళను తీనుచు ప్రతిరోజునను కురుపునకు ఒకటి రెండు
 సార్లు ఆవిరిపట్టుట, చన్నీటిధార పడనిచ్చుట, ఎల్లప్పుడును
 తడిరేగటిమట్టికట్టు కట్టుచుండుట; రోజునకు 3 లేక 4 కటి
 లింగస్నానములు చేయుటయు కర్తవ్యము. రణము పెరిగి
 పక్ష్యమునకు వచ్చిన తరువాత చితుకువక్షకును బాధ యెక్కు
 వగుచు, అప్పుడు లంకణము వలన త్వరతో పక్ష్యమగును.
 కురుపు బ్రద్దలై చీము ఓడ్చివేయబడును. అప్పుడుగూడ ప్రతి
 రోజునను ఆవిరిపట్టుట, తడి మట్టికట్టు, తొట్టిస్నానములు
 చేయుచుండవలెను. గాయమునందు మట్టిదూరినను భయము
 లేదు. చీమతోబాటు మట్టికూడపోవును. మట్టికట్టచేతను
 తొట్టిస్నానములచేతను రణములు ఎదిగి, పక్ష్యమై, చితికి రసి
 నోడ్చి పూర్తిగా మానును. మట్టిచీ కోతపాలాస్త్రి, మాను
 పాలాస్త్రిచేయు పనినిచేయును. శరీరమందలి దుష్ట పదార్థ
 మంతయు ఓడ్చువక్షకు ఈ పుట్టుమానక ఓడ్చుచునేయుండును.
 అంతవక్షకును తొట్టిస్నానములజేయుచు, ఆవిరి, మట్టిపట్టిలు

వేయుచుండినయెడలను, అవిదాహివధ్యము వలనను పుళ్ళు మానిన పిమ్మట తిరిగిరావు. పూర్తిగా మానినపిమ్మటగూడ మరి యారుమాసములు తొట్టిస్తానములును అవిదాహివధ్యమును జేయవలెను.

౨౪ ఎముకక్షయ, ఎముకలయందలి కురుపులు,

వాపులు, పుచ్చు

ఈ రోగములు పిల్లలకు గలుగును. ఇట్టిరోగ మని వైద్యులచే నిర్ణయింపరాని బాధ గలుగును వాపులుండును. ఎక్కువచే పడుచే దానిని పాశ్చాత్యవైద్యులు గనిపెట్టి శస్త్రవైద్యము చేసి పుచ్చిన ఎముక మక్కల దీసివేసెదరు. ఆ రోగ మెట్లుపుట్టినదో వారికి తెలియదు. గాన మరికొన్ని రోజులకు ఇంకను పైనవాచును అక్కడగూడ శస్త్రచికిత్స చేయుటచే ఇంకను పైకి వాచును. పిమ్మట ఆ యవయవమును ఖండించవలసి వచ్చును. ఇట్టిబాధలు లేకుండ మనస్వాభావిక చికిత్సచే కారణమైన అన్యపదార్థమును దీసివేసి, ఇక గలుగకుండ అవిదాహివధ్యమును ఉపశమన స్నానములును జేయవలెను

చికిత్సావిధానము :— వాపుగలచోట్ల తడిమట్టి కట్టుగట్టియుంచుట, ప్రతిరోజునను ఆ ప్రదేశమునకు వారమునకు రెండు స్నాన శరీరమంతకును అవివట్టి పువ్వుల మొక్కలకు నీళ్ళు పోయు తొట్టితో తుచారస్తానమును, రోజునకు 3 లేక 4 తొట్టిస్తానములు, గోధుమజావ, రొట్టి, పళ్ళు, అవిదాహకర కూరగాయలు తినుట, ఇట్లు చేయుటచే వాపుగలచోట గాయముపడి ఎముకలు ముక్కలు ఊడిపోవును. తిరిగి క్రమ

ముగ నోపల క్రొత్త యెముక పట్టినకొలది స్వాతంత్ర్యముక
నుకొలుముకొలుగా ఊడిపోవును. చీము నెత్తురు గాయము
నుండి ఓడుచుండు. ఈ రోగము వైద్యమునకును శస్త్రము
నకును కూడ లొంగదు. రోగి అంగహీనతను పొందవలసి
వచ్చును; గాని యీ చికిత్సచే నిర్భయముగ, బాధలేకుండ
ఆరోగ్యమును పొందును చికిత్సాకాలము సంవత్సరముపై న
బట్టును. ఓపికతో చేయవలెను. తొందరపడి వైద్యుల చేతిలో
బడిన అవయవమును తెగకొట్టినను కొనుట తటస్థించును. ఈ
చికిత్సయొక్క శక్తి ఇట్టి వ్యాధిగల రోగి చికిత్సింపబడు కాల
మున గాన్పించును. ఎముకలూపట, క్రొత్త యెముకపట్టుట
నిర్బాధకముగను విచిత్రముగను జరుగును. పట్టభద్రులగు
వైద్యులుకూడ ప్రకృతి శక్తికి ఆశ్చర్యమును పొందుదురు.

౨: దంతరోగములు, పుష్పిపచ్చ, దంతకుశి,
చిగుళ్ళవాపు మొదలగునవి.

ఇతరరోగములవలెనే దంతరోగములకు కూడ మూలకారణము
జీర్ణకోశము సరిగా పనిచేయక పోవుటయే. అశ్యుపదార్థము
దంతముల కుడువ్వలొజేరి ముండును గలిగినపుడు వేడిపుట్టి
అందువలన పింగాణి చేడును. గులకలగును. చిగుళ్లు వాచును.
ఈ రోగములకు వైద్యులు పళ్ళూపీకి కృత్రిమ పళ్ళను
గట్టుకొమ్మారు. అనేక విధములైన పళ్లతోముకొను పొడు
ములు బయలుదేరినవి. ఇవి పళ్ళయందలి క్రిములను జంపు
నవి వాడెదరు. వాని వలన ఉపయోగము లేకపోవుటయే
గాక అపకారముగూడ గలదు. క్రిమినిజంపు విషము కొద్ది

కొద్దిగా శరీరమందు: ప్రవేశించి జీర్ణకోశమును చెఱుపును. బ్రహ్మతో ప్రతిరోజునను తోముటవలన పాచి మరింత పట్టుకొనును. అనన్యముగా నుండును. అజీర్ణి పోగొట్టుకొని స్వాభావికాహారముతో తృప్తిపొంది యుండిన, కొలది కాలములో పళ్ళూడ గొట్టుకొన నక్కర లేకుండ పళ్లు గట్టి పడును. పుష్పిపళ్ళు కొఱకు సరియైన పథ్యముతో తొట్టి స్నానములు చేసిన కొందరకు పుష్పిపళ్ళు ఊడిపోయి తిరిగి దంతములు వచ్చుటకూడ గలదు. బాధ గలిగినపుడెల్ల నోటికి ఆవిరి వట్టుటయు చన్నిటిని పుక్కిలించి ఉమ్మి వేయుటయు తరుచు చేయుచుండిన బాధ శాంతించును. ఎక్కువ బాధ యుండినరోజున ఉపవాసముండి ఒక సారి పూర్ణాం ఆవిరిస్నానము, తమపరి చన్నిటిస్నానము, 3 లేక 4 సార్లు కటిలింగస్నానములు, మధ్యమధ్య చన్నిరుతో అనేక సార్లు పుక్కిలించుట, వేడినీటితోకూడ పుక్కిలించుట, ఈ రెండునా ఒక నాని తరువాత నొకటి చేయవలెను. నోటికి ఆవిరి వట్టవలెను. బాధ శాంతించినను నిర్మూల మగుటకు గాను మూడు మాసములు గోధు మాహారమును అవిదాహిపథ్యమును జేయుచు తొట్టిస్నానములు చేయనగును. ఉపేక్షచేసిన తిరిగి అప్పుడప్పుడు బాధ గలుగును. పళ్లు తోముకొనుటకు పాలుగల పుల్లలు వాడవలెనేగాని పళ్ళపొడుములు పనికిరావు, పళ్ళు ఊడదీయించుకొనుట, ఇంగువపెట్టి ఊడగొట్టుకొనుట తప్ప. ఒకవన్న దీయించిన ఆపుష్పి మరియొక దానికి పట్టుకగాన కారణమును నిర్మూలించుటకు తొట్టిస్నానము అవసరము.

ఇటీవల దంతరోగములను గుదుర్చుటకు వృత్తేక శాస్త్రముల నభ్యసించి విదేశములయందు పట్టుములు పొందిన డాక్టరులు పెక్కులు బయలుదేరిరి. వీరివద్దకుపోయినపుడు సర్వరోగములకును పళ్ల రోగములే కారణముగా జెప్పుదురు, పళ్లను శుభ్రముగానుండునట్లు తోముదురు. వళ్ళనూడజెరికి కృత్రిమ పండ్లను కట్టుదురు. ఈ విధానముచే రోగి యావజీవము రుచి గ్రహణమును బోగొట్టుకొనునుగదా! ఇంతకంటె అన్యాయముగలదా! పళ్లబాధగాని చిగుళ్లబాధగాని గలవారు ప్రతి రోజునను వండుమట్టితో దంతధావనము చేసికొన్న యెడల దంత సంబంధమైన సర్వబాధలును పోయి వళ్లు గట్టిపడును. కృత్రిమ పళ్ళ అవసరంరాదు. జీర్ణకోశమునగూడ బాగువరచుకొనుట అవసరమని వేరుగాచెప్పినవసరంలేదు. వళ్లు రుచిని గ్రహించునవిగాన వళ్లులేని జీవనము వృథా. పళ్ళనెప్పుడును పీకించుకొనరాదు.

౨౬ చెవులోపొటు, మాదలు, చీముగారుట, చెముడు మొ॥

వీనికన్నిటికిని శిరస్సునందు అన్యపదార్థము చేరి అది చెవి యందలి సరములలోకిపోయి వాని స్వస్థానమునుండి గెంటుట లేక సరములయందు చివరలవఱకు రక్తప్రవాహమును ఆపి వేయుట మొదలగు కారణములవలన పై బాధలుగలుగును. చెవియందు పిచికారి చేసికొనుట, పసరు పోసికొనుట, అరఖులు వేసుకొనుటవలన వస్త్రుల ఉపశాంతిగాని లాభములేదు. పైగా లోపలిచెవి చెడిపోయి చెముడువచ్చును. తొట్టిన్ననములు, ఆవిరి, చెవిలోపల చన్నీళ్ళతో పిచికారీ, చెవిచుట్టు

తడిగుడ్డగాని తడిచేగడిమట్టిగాని వేయటవలన పూర్తిగా నిమ్మళించును. అవిదాహి పథ్యముతో తొట్టిస్నానములు రెండు మూడు మాసములు చేయవలెను. మొదటి రోజుననే బాధ శాంతించినను ఈ స్నానములు చాలకాలము చేసినగాని పూర్తిగా కారణము తొలగిపోదు. జీర్ణకోశము బాగుపడు వఱకును చేయవలెను

౨౭ పిల్లలకు గలుగు కోరింతదగ్గు

ఈ రోగము రొంపపట్టి జ్వరముతో వ్యవేశించును. ఇదియును అంటురోగమీ. దీనికిని కారణము విశేషమైన అజీర్ణము విరోచనబద్ధమును. దీని మొదటి స్థితియందు మందులకు లొంగదు సరిగదా అంతకంత కెక్కువయై గుక్క తిరుగకుండ దగ్గువచ్చి తినినతిండి వాంతిగా పోయినమొదటనే కొంచెము శాంతించును. కొందరుపిల్లలు దగ్గుచే ఊపిరి తిప్పుకొనలేక మృతినొందుదురు. మందులు వాడినకొలది రోగ మసాధ్య మగుచుండును. దీనికి మన పెద్దలు కోరింతనారతో తాడు మేసమామచే వేయించి మెడలో కట్టించుటవలన దగ్గు పోవు ననిచెప్పిరి. దాని కర్థమేమన మందు లక్కరలేక దగ్గు పక్వము నకువచ్చి శ్లేష్మముకుళ్ళి తనంతట తగ్గిపోవునని. భోజనమునందు అవిదాహిపదార్థముల దీసికొనినయెడల కొన్నిరోజులకు అదే తగ్గిపోవును. గాన మందులువాడి రోగమును ముదరపెట్ట కూడదు.

చి కి త్స

రోజునకు 4 లేక 5 కటిన్నానములు, పిల్లల వయస్సును బట్టి 3 సారముల పిల్లలకు 3 నిమిషములతో నారంభించి రోజున కొకనిమిషము హెచ్చించుచు 15 నిమిషములవఱకు చేయించవలెను. దగ్గు వచ్చినయెడల రాత్రిలందుగూడ 1 లేక 2 సార్లు చేయించవలెను. గోధుమజావ, రసము కమైన పళ్ళను తినిపించవలెను. 5 సం॥ల లోపువానికి 5 నిమిషములతో నారంభించి 15 ని॥ల వఱకును, 10 సం॥ములవఱకు గలవానికి 10 ని॥లతో ప్రారంభించి 20 ని॥ల వఱకును, రోగము ముదిరినాశ్వ సితిలోకి వచ్చువఱకు మందుల వైద్యము చేయబడిన పిల్లలకు చికిత్స ప్రారంభించినపుడు కటిలింగ స్నానములు రెండును ఒకేసారి చేయించవలెను.

పిల్లలకు లింగస్నానము ఇతరవ్యాధులలో అవసరము లేకున్నను ఈ రోగమునకు కావలెను.

తొట్టిలో నిండుగ నీళ్ళుపోసి కొంతకాలము లింగస్నానము చేయించి పిదప ఆ తొట్టియందే కాళ్ళు చేతులుపట్టుకొని కటి స్నానము మిగతకాలము చేయించవలెను. ఇట్లు 2 లేక 3 రోజులే అవసరమగును. రోగము మరలి ప్రాణధయము తప్పినది మొదలు కటిన్నానమేచాలును. తరచు ఆతపస్నానము చేయించవలెను. పడక కుర్చీలో బిడ్డను తడిగుడ్డమీద పరుండబెట్టి పైని తడిగుడ్డ కప్పి పట్టించవలెను. చంటిపిల్లలను తల్లులు కడుపుపై పరుండబెట్టుకొని తడిగుడ్డ కప్పి ఆతప స్నానము చేయించవచ్చును. పాలుత్రాగు పిల్లల విషయములో తల్లులు

కూడ తొట్టిస్తానములును, గోధుమ ఆహారముతో రసయుక్తమైన పళ్లును తేక కేవల ఫలాహారముతో ఉపద్రవము తప్పువఱకు తృప్తిపొంది యుండవలెను. జబ్బు నింపాదిగా నుండిన పిదప రక్తముపట్టి పూర్వగా దార్ధ్యమువచ్చిన తరువాత కూడ ఒక మాసమువఱకు పథ్యమును తొట్టిస్తానములును విడువ గూడదు. క్రిమముగా స్నానములు రోజునకు 2 లోనికి తగ్గించవచ్చును. నిద్రపోవు కాలమునందు బహు నెమ్మదిగ నుంచి మెలకువ రాకుండ చూడవలెను. పరిశుభ్రమైన గాలి వచ్చునట్లు కిటికీలు తెరచి యుంచవలెను. తరుచు ఎండలో తిప్పుచుండవలెను. తొట్టి స్నానాంతరమున తల్లి పిల్లను తన కడుపుమీద పరుండబెట్టుకొని ముఖముగాక మిగిలిన భాగము స్నానము గుడ్డతో గప్పి చెమట పట్టించుచుండవలెను.

౨౮ కామిలారోగ చికిత్స.

జ్వరము మందులచే అణచబడి శరీరమందు జీర్ణమైనపుడు ఈరోగము గల్గును. కొందరకు కళ్ళును శరీరమెల్లను పచ్చబడును. మరికొందరకు ఉబ్బు కనబడును. మందులనువిడువక సేవించు నెడల అసాధ్యస్థితిలోనికి వచ్చును. వైద్యుడు తెలివైనవాడైనయెడల చెట్టుతీయుట మొదలగు పైచికిత్సలచే రోగికి ధైర్యము గలుగజేసి మందులు వేయక జాగ్రతగా పథ్యము చేయించిన యెడల నిమ్మళించును. ప్రకృతిచికిత్స యందట్టి మార్పులులేవు. అన్నిటికిని ఒకటే విధానము లోపల అణగియుండిన జ్వరమును చర్మగతముచేసి జ్వరకారణమైన అన్యపదార్థమును తీసివేయుటవలన రోగనిర్మూలమగును.

రోజునకు 3 లేక 4 కటిలింగస్నానములు, గోధుమజావ, నాంజ మొకలగు రసయు కమైన ఫలములు ఆకలిగలుగు వఱకును సేవించి పిమ్మట సమస్త ఫలములును కూరగాయలు స్థితో మాత్రము ఇగురనిచ్చినవి తినవచ్చును. రోగి 4 లేక 5 రోజులలో గుణమును పొందినను కాలికజ్వరమగుటచే 3 లేక 4 మాసములు తొట్టి స్నానములును అవిదాహి పథ్యమును చేయవలెను. వారమునకు రెండుసార్లు ఆవిరి, మధ్య మధ్య ఆతపస్నానములును చేయుచుండవలెను.

౨౯ విరోచన బద్ధకము చికిత్స.

ప్రతిరోజునను రెండుసార్లు విరోచనమగుచుండవలెను. విరోచనము కడిగా నుండి వెంటికలవలె గట్టిపడక జారుడుశక్తి గలిగి గోధుమరంగుతి నుండవలెను. విరోజన విరోచనము కాకపోయినను విరోచనము గలిగినట్లు తెలుసుకొని విరోచనమగువఱకు భోజనము చేయకూడదు. వెంటనే ఆవిరిపట్టి పొత్తి కడుపునకు తడిగా పట్టిగాని లేక తడిరేగడిమట్టి పట్టిగాని వేయవలెను. విరోచనము విషయమందు తల్లులు జాగ్రత్తగ విరోచనమైనది లేనిది నిశ్చయించుచుండవలెను. విరోచనము కాకపోయినను లక్ష్యము తిని తిరుగుచు కొన్నిదినములైన పిమ్మట విరోచనముకొని ఆముడిముగాని, నేపాళపుమాత్రముగాని సాల్లులుగాని పూడదు. విరోచన ఔషధములు ముగా పదార్థము జారించెడుశక్తి నశించిపోవును. అలవాటుగొని కొలది మందులవలన గూడ విరోచనముకాదు. గాఢమందులజోలికిపోక ప్రతిరోజునను

ఉదయమందును సాయంత్రమందును సరియైన వేళకు దూరముగా పోయి విరోచన ప్రయత్నము చేయుచుండవలెను. విరోచనము కాకుండినను వెళ్ళుటకు ప్రయత్నము మానకూడదు. తెల్లవారు జామున 4 గంటలకు పొత్తికడుపునకు మట్టి పట్టి వేయవలెను. లేక తెల్లవారుజామున నిద్ర మెలుకువరాగానే రాత్రి జాగ్రత్త పెట్టియుంచిన ఇత్తడి చెంబులోని నీటితో పుక్కిలించి, యుమిసి, రాగిచెంబులోని నీళ్ళు సోలెడువఱకు త్రాగుట కలవాటువడిన కాల విరోచనమగును. ఇట్లుచేయుటలో మంచముమీది నుండి లేవకుండగనే యీ నీళ్ళను త్రాగవలెను. ఇట్లొకనెల చేయుటచే మలబద్ధము వదలును. అక్షకూరలును గింజలున్న కటికి కాయలును తినుచుండవలెను. పొత్తికడుపునకు శ్రమనిచ్చు పరిశ్రమ చేయవలెను. ఇట్టి సాధనములచే కాలికముగాకుండ చూచుకొనవలెను. ప్రతి భోజన అనంతరమును ఒక పావలాయెత్తు సముద్రపు ఇసుక నాలుకమీద వేసుకొని కొంచెము సేపు ఆగి ద్రివము ఊరగానే మ్రింగవలెను ఇది ప్రేగుల కంటుకొనిన మలమును కదపి జార్చును. ఇసుక శరీరమందుండక మలముతో పోవును. గాన దానివలన అపాయము రాదు. మలబద్ధము లేకున్నను ఇట్లు ఇసుకను వాడుట మిగుల మంచిది. ఇదిగాక ప్రతిరోజునను నిద్రమండి లేవగానే విరోచన బద్ధరోగులు చన్ని శృబిందెవద్ద నిలుచుండి అరచేతులను బిందెలో నుంచి ఒకచేతిరువాల నొక చేతిని పొత్తికడుపు మీద నుంచుచు తిరిగి నీటిలో ముంచుచు 5 నిమిషములు చేసినందువలన విరోచనమగును.

చి కి త్తన

రోజునకు రెండు కట్రిన్నానములును మధ్య నొక లింగ స్నానమును, వారమునకు రెండు సర్వాంగ బాష్పస్నానములును, మధ్య మధ్య పొత్తికడుపునకు ఆవిరి సట్టుటయు, అవిదాహి పథ్యమును, రసయు కమైన పళ్ళు ఆకు కూరలును. కూరలు వార్చక ఇగుర నివ్వవలెను, ఉప్పు పనికిరాదు

౩౦ ఇంద్రియ నష్టమునకు చికిత్స.

పూర్వకాలము నుండియు హిందువులు బాలురకు ౬ వ సంవత్సరము మొదలు 25 సంవత్సరములు చాటువఱకును నిష్ఠాభ బ్రహ్మచర్యమును గురుకుల వాసమును విద్యా సంపాదనయు నేర్పాటు చేసియున్నారు. గురుకుల వాసమునందు గురువునకు పరిచర్య చేయుటయు, పాఠములను వల్లవేయుటయు, మధుకరముచే అన్నమును తెచ్చుకొని తినుటయు విద్యాధికి బాధిగా తీరిక లేకుండ రోజంతయు పని చెప్పుచుండెడిది. తోడి విద్యార్థులతో విద్యాసంబంధమైన వాదన తప్ప పపంచక సంబంధమైన జనులతో వీరికినిమి తములేదు గాన మనస్సు నిర్మలముగా నుండెడిది. స్త్రీలతో సంభాషణగాని వా తో కలిసి మాడుటగాని లేకుండున స్త్రీలను గూర్చిన సంగతులే వారి మనస్సులలోలేవు. ఆకారణముచే రేతస్సుఉత్పత్తి కాలమగు 12 సం॥ మొదలు 16 సం॥ రముల వఱకు రేతస్సు పుట్టుటయు, పిదప 20 సం॥ రముల వఱకు గట్టికడుటయు, పిమ్మటఊరుటయు జరుగుచుండెడిది. ఈకాలమున అట్టినిర్బంధములు లేక పోవుటయే గాక బాల బాలికలు చేరి యాడుట.

ఒకరితో నొకరు రహస్య సంభాషణలు జరుపుటవలన రేతస్సు
 ఉత్పత్తి కలుగు సమయమున మనస్సునందు వికారము పుట్టి
 రేతస్సునకు వేడిగలుగును. అందువలన నీ రగును రేతో
 వాహికలు బలహీన మగును. దానికి తోడు అజీర్తివ్యాధి
 గలిగి జీర్ణకోశము చెడుటచే ఈ రేతో వాహికలందును వాని
 సమీపమునను అన్యపదార్థము చేరి పటుత్వము తప్పి చిన్న
 తనముననే ఇంద్రియసప్తము గల్గును. ఇంద్రియ చలనముతో
 బాటు దుష్ట సంకల్పము లధికమగును. అందువలన ఇంద్రియ
 ము బొత్తిగా చెడుటయు జీవకోశము చెడుటయు తటస్థిం
 చును. దానివలన రక్తము బడి మిషి వాలిపోవును. ఇంద్రి
 యమునకును నేత్రములకును దగ్గర సంబంధ ముండుటచే
 దృష్టియందుగూడ దోషముగలుగును. దుష్ట సంకల్పములచే
 అంతకంతకు మనస్సు నెమ్మది లేక తిన్నతండి అరుగక విరోచన
 బద్ధము గలిగి మూత్రముతో ఇంద్రియము పడుచుండుట
 తటస్థించును. మొదట స్వేష్ణ స్థలనమునుండి క్రమముగా ఈ
 సితికివచ్చుటకు కొన్ని సంవత్సరములు పట్టవచ్చును. ఈలో
 పున అనేకములగు విషమందులు రస గంధకమలతోను,
 మూలికలతోను; బలవర్ధకములగు లేహ్యములతోను జీర్ణ
 కోశము బొత్తిగా చెడును. మరికొందఱు వైద్యులు స్త్రీ సం
 వర్గముచే నీ వ్యాధి తగ్గునని భోధించుటచే ఏ దుష్ట స్త్రీ
 తోనో భోగించుటచేతను సుఖవ్యాధులు గూడ పట్టుకొని
 నపుంసకుడు గావచ్చును. భాగ్యవంతు డైనయెడల ఇదివఱ
 లోనే వివాహమై యుండునుగాన భార్యతో గలుపుదురు.
 దుర్బలుడైన భర్తతో సంవర్గమునకు భార్య ఏవగించు

కొనుచు. అంతతో బొత్తిగా నిరుత్సాహుడై మనోవికలముగలిగి
 పిచ్చివానివలె నుండుచు. మందులవలన ఉన్న గోఢకూడ
 చేడుచు. మూలకారణము తెలియక పైపైని కనబడు చిహ్న
 ములకు వైద్యముచేయుటచే కొత్తరోగములు పుట్టి రోగి
 చేడును గాన ఇందియ నష్టవ్యాధులందు మొదట స్త్రీ జన
 ముతో కలియకుండుట, సదా సత్సహవాసము, మంచి విష
 యములందే మనస్సు వ్యాపించునట్లు చేయుటయును అవస
 రము. పిమ్మట జీర్ణకోశము బాగుపడి అన్యపదార్థ విమోచ
 నము కావలెను. గాన ఉపశమన స్నానములు, బాష్ప, ఆతిప
 స్నానములు, అవిదాహిపథ్యము చేయుచు మనస్సు నిర్మల
 మగుచున్న కొలది స్త్రీలతో కలియుట, వారు చేరినచోట
 నిలచిచూచుట, వారితో నవ్వులుమాని సదా తనయీడు
 మంచి బాలురతో కలిసిమెలసి సన్దోషితో కాలము గడుపు
 చుండవలెను. పూర్తిగా ఆరోగ్యము గల్గినగాని స్త్రీ సంప
 ర్కము పనికిరాదు. ఈ స్నానములతో కారణము నశించును.
 గాన కార్యములగు సర్వ వ్యాధులును తమంతట అవిమొదలు
 నరికిన పాదువలె నశించిపోవుచు. పశ్చిమ వైద్యములతో
 పనిలేదు. రక్తహీనము, ఉబ్బు, విరోచనబద్ధము, నీరసముమొద
 లగు సర్వవ్యాధులు మూలకార్యమైన ఇందియ నష్టము
 కుదిరి ఇందియము గట్టిపడుటతోడనే నిమ్మళించుచు ఈరోగు
 లకు ప్రాతఃకాల ప్రవాహోదక స్నానములును పొత్తికడుపు
 నకు శ్రమకలిగించు పరిశ్రమలును అవసరము. మనస్సును బాగు
 చేసు కొనకుండ ఏవైద్యము చేతను ఈరోగము కుదురదు.
 గాన దుష్ట సంకల్పములకు తావివ్వకూడదు. నపుంసకత్వము

ఇందియ నష్టమునూడియే పుట్టును. ఈ రెండునుకూడ అతిసంభోగముచేతను సుఖరోగము వల్లను పుట్టవచ్చును. ఏకారణమువల్ల పుట్టినను అన్యపదార్థము చేరనిదే రోగమురాదు. జీర్ణ కోశము చెడినగాని అన్యపదార్థము చేరదు గాన జీర్ణ కోశమును బలకరచుటకును, అన్యపదార్థమును శరీరమునుండి తొలగించుటకును ఉపశమనస్నానములును, ఆహార ఆతపస్నానములును అవిదాహితధ్యమితో గోధుమ అహారమును తీసికొనుటవలన సర్వమును తిన్నబడును

30 సుఖరోగములకు చికిత్స.

అరగడియ భోగము కొరకు ఆజన్మాంతమును బాధకుడుటకైనను వెరువనిచాడిని మనుష్యులనుటకువీలులేదు. ప్రతిమనుష్యునకును సత్కిర్తి సంపాదించుకొని భాగుగాబ్రతుకవలెననియే కోరికయుండునుగాని అందరిచేతను దూషింపబడుచు కురూపియైతాను చెడుటయేగాక తన దుష్ట నడవడికవలన వంశమానపుట్టెడుసంతానము ఏడుతరము లవలకుగురియగునట్లుపాడుచేయవలెనను కోరికయుండదు. అయినను శరీర మన్యపదార్థముచేసిండి నరములు వాని పని నవిచేయుటకు శక్తిదప్పినపుడు మనస్సును ఇంద్రియములును వశముదప్పి వానియిష్టము వచ్చినట్లు సంచరించును. అది రోగమని తెలియక అట్టి వానిని ప్రజలు నిందించెదరు. ఆవిధమున అన్యపదార్థ క్రాంతమైన శరీరముగల వారికే సంకటము లంటును. అంతేగాక స్త్రీపురుషుల తత్వములను బట్టి ఒకే స్త్రీతో సంబంధముగల వారిలో కొందరికి మాత్రము సంకటము లంటును, కొందరికి అంటవు. సంకటము

లంటినది మొదలు వైద్యులచే మందు తీసికొననివారుండరు. రసము లేకుండ ఈ రోగములకు మందిచ్చు వైద్యులుండరు. ఈ రసముచే రోగములు అణపబడునేగాని నిర్మూలములుగావు. ఇవి శరీరమందణియుండి నెమ్మదిగా వాని పని నవిచేయుచునే యుండును. ఇంద్రియమును, బీజమునుచెరుపుచు, క్రమముచెరుపుటచే కుష్టు, ఉబ్బసము, క్షయ మొదలగు కాలిక రోగములు గలుగును. అంగములు కొన్ని తినివేయబడుచు, సుందర శరీరుడైన పురుషుడు అసహ్యించుకొన దగిన వాడగును. తరుణస్థితిలో నుండి అణచబడినపుడు బాధలు కనపడకపోవును. అంతటితో రోగి తృప్తిజెంది కుదిరినవని సంతోషించుచు. కాని శరీరమందలి రక్తపటుత్వము తప్పినది మొదలు ఈ రోగములు తాండవమాడును. శరీరమందలిపాగురుచే ఒడలు తెలియక చేసిన తప్పుయొక్క ఫలితమును అనుభవించునపుడు పశ్చాత్తాపము నొందును గాని లాభములేదు. వృద్ధాశ్రయకడ కడుహీనముగానడుచును గాన మొదటనే మనస్సును అరికట్టుకొని దుష్టసంకల్పములు గలుగగనే అవిదాహి పథ్యము నవలంబించి అవసరమైన తొట్టిస్నానములు చేసినయెడల ఇట్టి దుర్గతికి కారణముండదు. అట్టి వారి సంతానము కూడ తల్లిదండ్రుల పాపములకు నిష్కారణముగ గురి గావలసి యుండును. గాన బుద్ధి జెచ్చుకొని రోగము తరుణ స్థితియందుండునపుడే ఉపశమన స్నానములును అవిదాహిపథ్యమును నవలంబించి రోగములు నిశ్శేషమైనవని పూర్తిగా తెలిసినపిమ్మటనే సంతాన ప్రయత్నము చేయవలెను. గాని అంతవఱకును భార్యా సంగమము చేయకూడదు. తరుణ అవస్థమీరిన

వారుకూడ తమసితికి నిరుత్సాహపడవలసిన వనిలేదు. పట్టు
దలతో తొట్టిస్నానములును, స్వాభావికాహార సేవనమును
జేయుచు రోగము పూర్తిగా వదలువఱకు ఎంత కాలమైనను
విడువకుండ చేయుటవలన బాగుపడుదురు. ప్రకృతిమాత తన
శాసనమును మీరినవారిని నిర్దాక్షిణ్యముగ శిక్షించినను, తిరిగి
జ్ఞానముగలిగి పశ్చాత్తాపము నొంది తననే శరణుజొచ్చిన వారి
నెట్టి బాపులనైనను కాపాడక విడువదుగాన ప్రకృతికి మరలి
స్వాభావికాహారసేవ జేయుచు తొట్టిస్నానములు, ఆవిరి,
ఆతప స్నానములు చేయుటవలన తిరిగి బాగుపడగలరు.

౩౨ తలనొప్పి, పార్శ్వపు తలనొప్పి, తలపోటు
మొదలగు శిరోరోగములు,

కాలికాజీరిగలిగి జీర్ణకోశము చెడినగాని శిరో రోగములు
పుట్టవు. సరిగా విరోచనముగాక, మలము నిలువయుండి దాని
యందు మండమేర్పడి వాయువులు పుట్టి అవి శిరస్సునకు
వ్యాపింనుటచే శిరో రోగములు పుట్టును. తలకు ఆకులను
గట్టుట, తైలములను మర్దనజేయుట, ఘించుగట్టుట మొదలగు
క్రియలచే నీరోగమును అణవజూచుట సరియైన వైద్యము
గాదు. తాత్కాలికముగ ఉడకమనము గలిగినను తిరిగి యీ
రోగము కనబడక మానదు. వీవ్రీతర ఔషధసేవ వలన
నేత్రావరోధము గలుగును గాన ఔషధముల సేవింపరాదు.

చి కి త్న

తాత్కాలికముగ బాధ తగ్గుటకుగాను ఉదయమున కాచి
కొంతవఱకు చల్లార్చిన మంచినీటిని కడుపు పట్టినన్ని త్రాగి

పోకువచ్చువఱకును విడువకుండ పుచ్చుకొనుచుండిన యెడల పొంగిన పసరువంటి వదారమంతయు ఈ నీటితోకూడ వమన మగును. అందువలన కొన్ని రోజులవఱకు తిరిగిరాదు. పూర్తిగా రోగమును వదల్చుకొనవలెనేగాని తాత్కాలిక ముగ వదలిన లాభములేదు. గాన కొంతకాలము అవిదాహి పథ్యమును, ఫలభక్షణమును జేయుచు రోజునకు 2 లేక మూడు కటిలింగ స్నానములును బాధ కనబడినపుడెల్ల తలకు మాత్రము ఆవిరిపట్టి తడిగుడతో చల్లబరచి తొట్టిచేయుచుండుటయు, చేయుచుండిన యెడల కొన్ని మాసములకు పూర్తిగా జీర్ణకోశము బాగుపడి ఆరోగ్యము గల్గును.

౩౩ హృదయ రోగ చికిత్స

రోగము లన్నిటివలెనే యీ రోగమునకును జీర్ణకోశము చెడుటయే ముఖ్యకారణము. అన్యవద్ధాత్ము వెనుకనుండి శిరస్సునకును అందుండి ముందునకుదిగి హృదయముయొక్క చుట్టు పట్ల జేరి దానిని స్వస్థానమునుండి గెంటివేయును. హృదయ ముందలి కండరములలోనికిని నరములలోనికిని వ్యాపించి వాని నితీస్తాపకశక్తిని బోగొట్టును. అందువలన రక్తము సరిగా బాగుపడక చెడురక్తము వ్యాపించుట, రక్తప్రసారము సరిగా జరుగకుండుటచే హృదయము ఎక్కువ వేగముతో గాని తక్కువ వేగముతోగాని కొట్టుకొనుట, ఆయాసముగలుగుట, హృదయమాగిపోవుట, రక్తమునందు నీరుచేరుట, ఉబ్బు భయము పుట్టుట, ఉల్సాహములేకుండుట, ఆకలి యగును గాని తిన్నతిండికి తగిన బలములేక సదా నీరసముగా నుండుట,

విరోచన బద్ధము, లేక అప్పుడప్పుడు ఎక్కువగా విరోచనము లగుచుండుట, గ్రహణి మొదలగు బాధలు గలిగియుండును. ఈ రోగమునకు వైద్యులు బలముగల లోహ సంబంధమైన ఔషధముల నిచ్చెదరు. తెలకపిండివంటి నిస్సార పదార్థముల బెట్టెదరు. అదివఱకే చెడిన జీర కోశము బలము గలిగి జీర ముగాని లోహముతో పూర్తిగా చెడును. లోహపు వేడి యెంతటిండి తినినను ఇంకను కావలసియుండును. జీర కోశము చెడియున్నదిగాన ఈపదార్థము జీర చూగాక ఇంతవఱకు చేరి యుండిన అన్యపదార్థముతో గలసి రోగిని త్వరలో యమ నదనము న కనుపును. లేదా మందుయొక్క తీవ్రముచే అణచబడినను మరుసటి సంవత్సరమునందు చిత్తకారక పూర్వముకంటె తీవ్రము గవచ్చును. ఎప్పుడో ఒకప్పుడు రోగ ముతెలియకుండగనే హృదయ మూగిపోయి రోగి గతించును. గాన మందువలన ప్రయోజన మేమియు లేదు.

తరుణ స్థితియందున్న యెడల రోజునకు 4 కటిలింగ స్నాన ములు 15 ని.లతో ప్రారంభించి క్రమముగ 45 ని.ల వఱకును హెచ్చించవలెను. గుండె దడగలవారు గుండె బాగుపడు వఱకు వారమునకు 3 ఆతప స్నానములుమాత్రము చేయ నగును. ఆవిరి పట్టుట కష్టమని తోచిన కొంతకాలము మాన వలెను. పిమ్మట బహుశ్రేలికగా ఆయాసములేకుండ ఆవిరి పట్టవచ్చును. ఆయాసము గల్గినపుడు తలయును ముఖమును మ సుగునుండి తీసి శరీరమునకు ఆవిరి పట్టవలయును. ప్రత్యేకముగా రసయుక్తమైన పళ్లును లేతకొబ్బరితో ప్రారంభించి జీర శక్తి బాగుపడినకొలది సర్వఫలములను, పిమ్మట గోధుమ్మ,

జావ, రొట్టెలును ఫలములతో పుచ్చుకొనవలెను. విరోచన బద్ధముండిన సమద్రీపు ఇసుకను సేవింపవలెను. ఈచికిత్స రెండు లేక మూడు సంవత్సరములు విడువక చేయుచు పిమ్మట సిమ్మింపిన తరువాత స్నానములు మానినను ఆజన్మాంతమును డిష్టకారములు తైలముతోగాని, నేతితోగాని తయారైన పిండివంటలు వదలి ప్రకృతి యాహారమునే సేవింపవలెను. ఏలనన శరీరము పూర్తిగ చెడి నరములన్నియు బలము చెడి యుండుచుగాన ఏమాత్రము అజీర్ణ ప్రవేశించినను తిరిగి అన్యవదార్థము పూర్వపుచోట్ల చేరవచ్చును. ఆకారణముచే ఇతరులతోబాటు విందు లారగించవలెనను కోరిక వదలి ప్రకృతియారము సేవింపుచు సుఖజీవనము చేయుటయే వీరి కనుకూలమగు మార్గము.

కాలిక స్థితిలోనికి మారినపుడు రోజునకు ఒక లింగస్నానమును ఒక కటిస్నానమును 15 నిమిషములతో బ్రాంఛించి క్రమముగ 45 నిమిషాలవఱకును వారమున కొక నిమిషము చొప్పున హెచ్చించుచు రావలెను. వారమునకు రెండు ఆతపస్నానములు ఆయాసములేకుండ తేలికగా వారమున కొక ఆవిరిస్నానము చేయుచు, చుట్ట, నల్లమందు, పొడుము, కాఫీ మొదలగు చురుకుబుట్టించు రస దురభ్యాసముల నెల్లవిడిచి అవిదాహయాహారమును, రసయుతమైన పళ్ళును గోధు మాహారమును తీసికొనవలెను. చికిత్స సంవత్సరములు పట్టును. చికిత్స యారంభించిన కొద్ది కాలమునుండి సుఖముగా నున్నను ప్రతి సంవత్సరమును చిత్తకార్యలో తిరిగి కనబడుచుండును గాన అట్లు కనబడుట

మాని నిశ్చేష మగువఱకును తొట్టివైద్యమును ఆజన్మాంతము వఱకు గోధు మాహారముతో అవిదాహి పథ్యమును జేయ వలెను. ఈ రోగము మందులకు సాధ్యమగునదికాదు. వైద్యులకు బోధపడదు. రోగి ఆరోగ్యవంతునివలె తిరుగుచునే ఏ సమయమందో గుండె ఆగిపోయి కడతేరును. గాన జీవింప గోరు ఈరోగులు బ్రతికియున్నంతకాలమును సాత్వికాహారమునే నేవింపవలెను.

౩౪ బొబ్బ తెగులు

మహా భయంకరమైన యీ రోగము సయితము జలవైద్యమునకు సుసాధ్యమేయగును. మహా తీవ్రమైన జ్వరముతో నారంభించును గాన రోజునకు పెక్కుసార్లు అనగా ప్రతి 2 గంటలకును అరగంటకు తక్కువగాని కటిలింగస్నానములు ఒకదానితరువాత నొకటిగా ప్రవాహోదకముతో జేయవలెను. తొట్టిలోని నీరు 4 లేక 5 కావిళ్లుండవలెను. తరుచు ఆవిరి పట్టవలెను. తొట్టిస్నానాంతరము ఉన్నిదుప్పట్లతో కష్టించుచువలెను. ఇట్లుచేయుటచే శరీరోష్ణము తగ్గుచు హెచ్చుచు ఒక రోజు రాత్రింబగళ్ళు చేయుసరికి తగ్గిపోవును. పిమ్మట నారింజకాయమాత్ర మిచ్చుచు పూర్తిగా ఆకలగువఱకు లంకణములుకట్టి జ్వరవేగము తగ్గిన తరువాతను రోజునకు 3 లేక 4 స్నానములు మాత్రము చేయుచు పూర్ణారోగ్యము గలుగువఱకు ఉపశమన స్నానములును అవిదాహిపథ్యమును జేయుచుండవలెను. బొబ్బ తెగుళ్ళుండు పట్టణములందు ప్రతి వారము రోజునకు 2 లేక 3 ఉపశమన స్నానములును వార

మునకు రెండు బాష్ప స్నానములును గోధుమకావ లేక
 రొట్టెతో అవిదాహిపథ్యమును రసయు కమైన పండ్లను
 సేవింపుచు ప్రకృతి ననుసరింపుచుండినచో బాబ్బతెగులు
 వచ్చునను భయము కలుగనే గలుగదు. ఆరోజులలో కొద్ది
 ఆకలితో నుండవలెనేగాని ఎప్పుడును అజీరిగలుగునటు తిన
 కూడదు, బాబ్బతెగులు వచ్చునను భయముతో టీకాలు
 వేయించుకొని జ్వరముతో బాధపడుట కంటె ఇట్లు స్నాన
 ములును పథ్యమును జేసినయెడల తెగులుభయము లేదు.
 సరిగదా ఇతరరోగములు కూడ రాక ఆరోగ్యముగలుగు.
 టీకాలవల్ల అన్యపదార్థము బిగునుకొనిపోయి ఆరోగ్యము
 పూర్తిగా చెడును. అట్టి విషమాల శరీరమందు ప్రవేశ
 పెట్టుకొని ఆజన్మాంతరమును కాలిక రోగముకు గురియగుట
 కంటె తరుణరోగముతో చచ్చినను మంచిదే! ఏలనన శరీర
 మందు కాలికరోగము ప్రవేశించిన పిమ్మట గలుగు సంతాన
 మునకు తప్పక ఆయారోగబీజము లుండకమానవు. అందుచే
 కుటుంబములు చెడిపోవును. ఈ టీకాలు ప్రారంభించిన తరువాత
 హిందూదేశమంతయు, క్షయ, బోధ, కుష్ఠ, బుడ్డ, మొదలగు
 కాలికవ్యాధులకు గురియై బాధ నొందుచున్నది. ఇట్టి జాగ్ర
 తయే కలరా గలిగినపుడును, మహాచకము, పొంగులు, విష
 జ్వరములు కలిగినప్పుడును టీకాలు వేయుటకంటె ప్రకృతి
 యాహారములు ఉపశమనస్నానములను బోధించిన పక్షమున
 ఆరోగ్య శాఖవారు దేశమునకు పెక్కువిధముల ఉపకారము
 జేసిన వారగుదురు అప్పుడే వారు ఖర్చుపెట్టు డబ్బునకు
 సరిపడెడు ఉపకారము ప్రజలకు కలుగుగాని ప్రస్తుతమందు.

ఉపకారము చేయుచున్న ట్లెంచుకొని తీరని యపకారము చేయుచున్నారు. పెక్కు దేశములందు టీకాలవలన నష్టమే గాని లాభములేదని తెలిసికొనిన పిమ్మటగూడ మనదేశమున కీకర్మ మానకపోవుట దురదృష్టమే!

౩౫ కుష్టు రోగమునకు చికిత్స.

ఈ రోగము దేశమెల్ల వ్యాపించి పెక్కుమంది జనులను పాడుచేయుచున్నది. ఈ రోగమున కింతవఱకు నిర్మూలము జేయు మందులు మందుల వైద్యములోలేవు. ఆయుర్వేద వైద్యమందు కూడ కనిపించదు. గోసాయీ లెవరైన తామ్ర భస్మమునుగాని, మూలికను గాని యిచ్చి వారి మహిమచే గుదిర్చిరని పూర్వపుకథలు విందుమేగాని ప్రస్తుతము దెక్కడను అట్టి చికిత్స కూడ కనబడుటలేదు. అనేకులు పాశ్చాత్యులు కుష్టురోగ చికిత్సాలయముల గట్టి యీ రోగులకు మందులిచ్చు చున్నారుగాని రోగము పూర్తిగా కుదినవాని నొకని నైనను ముచ్చటకైనను గానము. ఇట్టి రోగులను ప్రజలలో గలియకుండ తోడి రోగులతోబాటు చికిత్సాలయములందుంచి బ్రతికినన్నాళ్ళు ఇన్నినీళ్ళు మందని పోయుచు తిండిబెట్టుచు ఈరోగులనెల్ల సంతానవృద్ధి కలుగకుండ జేసి నిర్మూలించుటయే యీచికిత్సాలయముల ఉద్దేశమైన సరియేగాని, రోగనిర్మూల మగునను ఆశతో నీచికిత్సాలయముల స్థాపించి ద్రవ్యమును ఖర్చుపెట్టుట నిష్ప్రయోజనము. ఈడబ్బులో నూరవంతు ఖర్చుతో తొట్టి వైద్యశాలలను స్థాపించి ప్రతి రోగియు ఉపశమన స్నానములు, మట్టి, ఆవిరి,

ఎండనువయోగించు కొనునట్లు చేసి సాధ్యమైనంతవఱకు పచ్చి
యాహారమున కలవాటుజేసి ఒక సంవత్సరమైన పిమ్మట అదే
మాదిరి చేయునట్లు దిట్టపరచి విడచుచుండిన నెంత యుపకార
మగునో మాటలతో జెప్పజాలను. ఈ రోగులిట్లు పూర్వారోగ్య
ము గలుగువఱకు తొట్టిన్నానములను మరణమువఱకు పచ్చి
తిండినిగాని లేక గోధుమయు సాత్వికాహారమును పళ్ళును
తినచుండి ఆరోగ్యము గలిగిన పిదప సంతానవంతులైనను
ఈరోగబీజములు సంతానమునకు వ్యాపించవు. ఊడిపోయిన
అవయవ భాగములు తిరిగి రానేరవు. గాని శరీరము తిరిగి
పూర్తిగా బాగుపడి అసహ్యపాపముండదు. సంఘముతో
జేకుట కర్తవ్యముగును. ఈరోగులకు తమ నిర్భాగ్యస్థితి
బోధపడదు. కామమధికము. తిండియందు కోరిక ఎక్కువ.
తామస స్వభావము. వీని నన్నిటిని మనోదార్ఢ్యముచే వశ
పరచుకొని కొంతకాలము ప్రభుత్వశాసన భయముచేగాని,
కుటుంబమునందలి యజమానుల నిర్బంధముచేగాని తొట్టి
వైద్యమును ప్రకృతి ననుసరించి ఆహారవిహారములును జేయు
చుండినట్లేర్పాటు చేసినయెడల తామసతత్వము సాత్వికముగా
మారి దుర్మార్గము వదలి సన్మార్గములొనికి వచ్చి చైవభక్తి,
పాపభయము, దయ మొదలగు సద్గుణములు గలిగి యీ
రోగులు ఇహపర సుఖము లొందగలరు. చికిత్సాపద్ధతులు
మామూలే. దినమునకు రెండు లేక మూడు తొట్టిన్నాన
ములు, వారమునకు రెండు బాష్పన్నానములు, ప్రతిరోజును
ఉదయాది అస్తమానమువఱకు వీలైనపుడెల్ల రోగముగల
భాగములు తడి రేగటి మట్టితో గప్పి ఎండలో నుండుట, పచ్చి

యాహారమును సేవించుట. అంత కఠినముగా తినలేనిహో
గోధుమాహారము అవిదాహిపథ్యము. ఎట్టిబాధలు గలిగినను
ఇతరమందుల దెస బోరాదు. మనస్సునందు దైవధ్యానము
జేయుచు ఆరోగ్యవంతుడ నగుదు నను ఆశయు ధైర్యమును
గలిగియుండవలెను. ఇతరుల సంవర్కము వదలవలెను.
కుష్ఠురోగ చికిత్సకు లక్షలాది ద్రవ్యమును దానముజేయు
మహానీయులు గొందరు కూడి ఇట్టి చికిత్సకు తొట్టివైద్యము
జేయించుచు భోజన సదుపాయ మేర్పాటు చేసిన అచిరకాల
ములో దేశమునందెక్కడను కుష్ఠురోగి యుండడని ఘంటా
పథముగ జెప్పుగలను. పరిపాలకులు గాని ప్రజలలో దాతలు
గాని యిట్టి సుసాధ్యరోగమును ఈ తేలిక వైద్యముతో
గుడర్ప యత్నించి చూచి అద్భుతఫలమును బొంది పుణ్యము
గట్టుకొందురుగాక.

౩౬ బో ద కా ణ్డ, బు డ్డలు

ఈ రోగములు పూర్వము ఉత్తర సర్కారులలో కెల్ల విశాఖ
పట్టణమందుగలవని వాడుక. అక్కడ మ్యునిసిపాలిటీవారు
సీటిని శుభ్రీకరించి గొట్టములగుండ పట్టణమంతటకును పంపు
టయు మురుగు కాలువలను తీయించి సముద్రములోనికి
మరికిసీటిని పోగొట్టుటయు జరిగించిన పిదప తగ్గినవి. ఇటీవల
పాలకొల్లునందుగూడ బయలుదేరినవి. తరువాత క్రమముగా
దంపసాగుబడిగల చోటులందెల్ల వ్యాపించుచున్నవి. గాన
మొరక ప్రదేశములం దంతగా వ్యాపించుటలేదు, దోమల వలన
గలుగుచున్నవని వైద్యశాస్త్రజ్ఞులు చెప్పుమాట కంతల్భము

లేదు. కుళ్ళుగల చోటులందు దోమలు చేరకమానవు. క్రిములవలన రోగములు పుట్టునను మాటయు సరిగాదు. చెట్టు ముందా? విత్తుముందా? యనునట్లు రోగములవలన క్రిములు పుట్టినా? క్రిములవలన రోగములు బుట్టినా? ప్రకృతీయందు కుళ్ళుపదార్థమును నశింపుజేయుట క్రిమియొక్క పనియై యున్నది. గాక ఎక్కడ కుళ్ళుపదార్థము గలదో అక్కడ క్రిమి పుట్టుచున్నది ఈ క్రిమి దోమలవలన వ్యాపించినను మరియొక విధముగ వ్యాపించినను రోగపదార్థము శరీరమందు లేనివారియందు ఈ క్రిమిజేరినప్పుడు ఆహారములేక తనంతటనే నశించును. ఎవరి శరీరములు రోగపదార్థ పూరితములో వారి యందే గూ క్రిమి చక్కగా వృద్ధి నొందును. గాన దోమల కును క్రిమికిని భయపడిన లాభములేదు. కొట్లకొలది ద్రవ్యము వెచ్చించినను ఈక్రిమిని నిర్మూలము చేయలేముగాని మన శరీరములను అన్యపదార్థ పూరితములు గాకుండ స్వాభావి కాహార సేవనమును, దుర్నడకలను, దురాచారములను, అస్వాభావికమైన నాగరికతయు వదలినచో ఇట్టి రోగములు అంకురించుటకే తావుండదు. దోమలు లేకుండవలెననిన దంప పాలముల నెండగట్టి గ్రామములలో మురుగునీరు లేకుండ చేయవలెన. ఇది యెన్నటికిని సాధ్యముకాదు. దోమలున్నను రోగముల సంబంధమైన క్రిమిలేనపుడు ఈ క్రిమి నెట్లు మోసి కొనిపోయి ఇతరుల శరీరములందు బ్రవేశ పెట్టగలుగును? కావున ఈరోగములు గలుగు కారణములనే తీసివేయవలెను. కారణములలో నిజమైనకారణము తెలియుట దుర్లభము. వైద్యశాస్త్రజ్ఞులు అస్వాభావికాహార సేవవలన గలిగినట్లు

కనిపెట్టలేదు. ఏలనన వీరికి స్వాభావికాహార మన నేమో తెలియదు. అనేక శాస్త్రజ్ఞులు అనేక కారణములు వారి తెలివితేటలకు బట్టి కనిపెట్టుచున్నారు. మరియొక కారణమును కనిపెట్టువలెనని మొదటిది నిజమని నమ్ముచున్నారు. తుద కేదియు నిజముకాదు. ప్రకృతి శాస్త్రజ్ఞానమునుబట్టి చూడ రోగము లన్నిటికిని ఏకకారణమో అదే నీనికిని కారణమని తెలియవలెను. రోగములు వేరురూపములలో నుండినను రోగమంతయు ఒక్కటే. దాని కారణమును ఒక్కటే. చికిత్సయు ఒక్కటే. ఆస్యపదార్థమువల్లనే గలుగును. దానిని దొలగించిన నశించును. ఈ యన్యపదార్థ మే యే అవయవము లందు జేరునో ఆ యవయవములబట్టి రోగమున కా పేరు వచ్చునుగాదా! ఎట్టి విపరీత రోగములుగల ప్రదేశమునందును, జనులెల్లరును ఒకటేరోగములచే బాధింపబడుట లేనందున రోగపదార్థము లేనివారిని క్రిమిగాని దోమలుగాని బాధించుట లేదని యూహించక తప్పదు. ఇట్టి తావులందు ప్రజలెల్లరు ప్రకృతి ననుసరించి ఆహార విహారముల మార్పుకొనినయెడల కొద్దికాలములోనే పట్టణము లన్నియు బాగుపడగలవు ఇట్టి జాగ్రత తీసికొనవలసిన పూచీ పరిపాలకులకును, పురపాలకులకును, ఆరోగ్యశాఖకును గలదు. ప్రజలకు సద్బోధజేసి యిట్టి రోగములవలన పిల్ల పిల్ల తరమును వంశములు చెడుననియు, విత్తుచెడుటచే సంతానము చెడక మానదనియు వచ్చునట్లు బోధించి ప్రకృతి మార్గమునకు మరల్చి రోగాంకురముల నశింపజేయ బ్రయత్నించవలెను.

అట్లుగానినాడు ఈ రోగములకు మందులు లేవు. ఇంజక్షన్లు, ఆపరేషనులు తాత్కాలికోపశాంతి నిచ్చునేగాని శాశ్వత సుఖము నివ్వజాలవు. అంతేగాక ఇట్టి వైద్యమువలన రోగము మరింత ఘనీభవించి వీసికి తోడు, కుష్మ, క్షయ మొదలగు వానికి కూడ దారితీయును. చాలమంది రోగులుండు ప్రదేశములందు ఒకరిని జూచి యొకరు తనతోపాటు బాధపడు వారు మరికొందరు గలరుగదా యని తృప్తిజెందుచున్నారు. వాశపారంపర్యా సంతానము చెడునని వీరికి తెలియనందున ఇట్టి తృప్తిని జెందుచున్నారు. వైద్యులనేకులు జీవనోపాధిగా నున్న యీ రోగములు కూడనవని రోగులకు వైద్యులు బోధించరు. ప్రకృతివైద్యుడు చెప్పినను రోగులకు మందు నందుండెడి వెర్రినమ్మకము వలనను వైద్యులు గలుగజేయు సదుపాయమైన భోజనాదుల వలనను ప్రకృతి వైద్యులను నమ్మరు. డబ్బు ఖర్చులేని ప్రకృతివైద్యమునందు లక్ష్యముంచరు. చుచులవిడచి స్వాభావికాహారు లగుటకు భయపడి రోగముతో జచ్చెదమందురేగాని ప్రకృతియాహారమందలి సుఖమును గనిపెట్ట గోరరు. ఇట్టి రోగులలో నెవ్వరైనను బాగుపడ గోరునెడల చికిత్స లేకపో లేదనియు ప్రకృతి మాత తన యజ్ఞల నుల్లంఘించిన వారిని నిర్దాక్షిణ్యముతో నెట్లు శిక్షించునో అంత దయతో తన యాజ్ఞల పాలింప బూని పశ్చాత్తాపతప్పు లగు వారిని క్షమించి కరుణించు ననియు నిర్భయముగ ప్రచురింపగలము.

రోగారంభమునందే ప్రకృతి చికిత్సలోనికి మరలియెడల కొద్ది కాలమునకే గుణమిచ్చును. పూర్తిగా అంతఃంచును.

అట్లుగాక రస, విష పాపాణాదుల మ్రింగి, ఇంజక్షనులు, ఆశ్లేషనుల బాంది రోగమును ఘనీభవింప జేసుకొని మందుల వలన బ్రయోజనము గానక యీ చికిత్స నారంభించిన యెడల బ్రతీకియున్నంత కాలమును స్వాభావికాహారము దినుచుండుటయు కొన్ని సంవత్సరముల వఱకు చికిత్స చేసు కొనుటయు తప్పదు, కొందరు రోగులకు చికిత్సారంభము నాటి కుండు రూపముతోనే ఆగి, ఇకవృద్ధిగాని, జ్వరము, వాపు మొదలగు బాధలుగాని యుండవు. చాలమందికి పూర్తియగు గుణము నిచ్చును. మామూలు చికిత్సకంటె వీనికిని వేరులేదు. కటిలింగస్నానములు గాక రోజున కొక సారి రోగమున్న తావులకు ఆవిరిబట్టి పూలకు నీళ్ళుబోయు పబ్బాలతో ధారబట్టి నీళ్ళు బోయుచుండవలెను. వీలైనపు డెల్ల మట్టికట్లు గట్టుచుండవలెను. వారమునకు రెండు ఆవిరి స్నానములును. రెండు ఆతప స్నానములును శరీరమంతకును ఇచ్చుచుండవలెను. పచ్చితిండి తినిన త్వరలో పూర్ణారోగ్య ము గల్గును. పచ్చితిండి యనిన ఏకాలమం దే పచ్చిదేశమునం దేకూరకాయలును ఫలములును లభించునో వానిని జీరశక్తి ననుసరించి తినుట. ధాన్యములను, పప్పుదినుసులను కొంత కాలము వదలవలెను. అంత ఓషధిలేనివాడు ఉప్పు, కార ములు, పొగుపులు, వాసనద్రవ్యములైన మెంతులు, ఆచాలు, ఇంగువ, మొదలగునవియు వదలి కొంచెము నీటితో ఆనీ రిగురు వఱకు ఉడికిన కూరగాయలు, దుంపలును, రసయుతమైన పళ్ళును, గోధుమరొట్టెగాని, జావగాని రెండుపూటలు మాత్రము దినుచు మధ్యమధ్య పానముల వినువలెను. పాలు

పచ్చివికూడ పనికిరావు ఇంతవఱకు శరీరమందు జేరియున్న రోగ పదార్థమంతయు జీర్ణకోశములోనికిజేరి బహిష్కరించ బడువఱకును బహు స్వల్పహారమే సరిపోవుచుండును. గాన ఆకలి లేదనియు, శరీరము శుష్కించుచున్నదనియు, బరువు తగ్గుచున్నదనియు విచారింప నవసరములేదు. పూర్తిగా దుష్ట పదార్థము నశించినపిమ్మట మామూలు ఆకలి వచ్చును.

౩౩ దగ్గు, ఉబ్బినము, మేఘరంజి, క్షయ

మొదలగు శ్వాసాశయ వ్యాధులు

శ్వాసాశయ వ్యాధులు నూటికి 75 గురికి గలుగుచున్నవి. ఈ వ్యాధులకు అంత్యదశయందు మందుల వైద్యమునం దింత వఱకు పూర్తిగా గుదుర్చు సాధనములు లేవు. ప్రారంభ దశ యందు చేయు చికిత్సల వలనను, రస విష సాపాణాదుల వలనను, ఇంజక్షనుల వలనను క్రమముగ అంత్యదశలోనికి లాగుకొనివచ్చి చివరకు రోగియొక్క అర్థప్రాణములు లాగు కొనిగాని వైద్యు లీ రోగులను విడువరు. మందులు లేవని చెప్పినను ఆ వైద్యులనే రోగు లాశ్రయించెదరు. గాని అతి సులభముగ గుదురు పక్రృతివైద్యమును ప్రారంభ దశ యందు జేయ నిచ్చగించరు. ఏ రోగమైనను మొదటనే తీవ్ర దశలోనికిరాదు. అసాధ్య దశలోనికి వచ్చుటకు కొన్ని సంవత్సరములు పట్టును. అంతకాల ముపేక్షచేయక ప్రారంభ దశయందు ఉపశమన స్నానముల చేయుచు పక్రృతి యాహారమునకు మరలిన యెడల మొలకను గిల్లి వేసినట్లు నశించగలదు. అట్లుగాక క్షయవ్యాధిలోనికి వచ్చువఱకు

మందుల మింగి వైద్యులు తమవల్లగాదని విడచిన పిమ్మట తొట్టివైద్యము చేయుటకు ప్రారంభించినవారు కూడ జీవితాశ గలిగినది మొదలు ప్రకృతి సిద్ధమైన యాహారమును వదలి కొంచెము ఉప్పు చేర్చు కొందుమనియు, కొంచెము పొగుపు కావలెననియు చెప్పటయు రహస్యముగ తినుటయు మొదల డుటచే పూర్తిగా నిమ్మలించుట దుస్సర మగును. వైద్యునితో అబదము చెప్పవచ్చును గాని ప్రకృతి మాతను మోస పుచ్చలేదు. శ్వాసాశయ వ్యాధులందు ఉప్పు బొత్తిగా పనికి రాదు. గోధుమ యాహారము తినుట మేలు. రసయంత్రమైన నారింజ, నిమ్మ మొదలగు ఫలములను విశేషముగ వాడటచే దాహ మణచవలెను. జీరకోశము పూర్తిగా చెడినగాని యిట్టిరోగములు అంత్యదశలోనికి రావు. శ్మయ రోగమునందు అంత రింద్రియములను దహింపజేయు వేడి యందును. ఈ దహింపును మాన్పవలెనని రోగికి బలము గలిగి రోగమును ఎదుర్కొనజేయవలెననియు, బలమునుగలిగించు లాగిక్లును, తేలికగా జీరమగునని విదేశ మందు తయారైన ఆహారములును, మాంససారములు, గ్రుడ్లు మొదలగునవియు, తినిపించెదరు. ఇంతవఱకే చెడియున్న జీరకోశ మీ పదార్థములను జీర్ణము చేయలేక పోవుటయే గాక రోగప్రయత్నముల నెదుర్కొను శక్తి లేక రోగిని త్వరలో కడతేర్చును. అన్యపదార్థ విమోచన మగువఱకు ఆహారముతో నిమిత్తములేదు. శ్మయ రోగమునందు నిపుణులగు ప్రకృతి వైద్యుల సలహాతో లంకణముల జేయించుటయు, ఉపశమన స్నానములను రాశ్రింబగఱ్ఱు శరీరమందలి తాపము వదలువఱకు అరగంటకంటె

ఎక్కువకాలము చొప్పున పెక్కుసారులు చేయుచవలసి యుండును. జ్వరము, తాపము వదలి జీవితాశ గలిగిన పిదప ఆహారము నివ్వవచ్చును. మొదటి రోజులలో కొబ్బరికాయ లోని గోరుమిగడయు, నారింజకాయయు నిచ్చుటవలన కూడ ఆపాయము లేదు. లంకణములు గట్టుటకు సలహానిచ్చు ప్రకృతివైద్యులు దొరకనపుడు ఇట్టి శ్రేణిక యాహారముతో నడుపవలెను. రోగి కోరనిదే ఆహార మివ్వరాదు. ప్రారంభ దశయందైనను శ్వాసాశయరోగులకు ఉప్పు పనికిరాదు. ఉప్పు కొంచెము వాడుచున్నను బాగుపడినవారు గలరు. గాని అట్టి వారికి పూర్తిగా స్వస్థత గలుగదు. శ్వాసాశయ రోగులు, కుష్ఠరోగులవలె బ్రతికి యున్నంత కాలమును ప్రకృతి ననుసరించియే బ్రతుకవలెనుగాని ఇతరజనుల జూచి తాము కూడ వారివలె తిని తిరుగవలె నను భ్రమ పెట్టుకొన గూడదు. లంకణములు గట్టినపుడు మొదటి రోజులలో నీరస మెక్కువగా నుండును. నాడి క్షీణించుచు ఎల్లున్నను, నిమ్మ కాయ పిండిన నీళ్లు తప్ప ఇతర యాహారము నివ్వకూడదు. తరుచు తొట్టన్నముల వలన శ్లేష్మము జీర్ణ కోశములోనికి పిగి క్రమముగా కుట్రవలన పొయ్యివలె రోగియొక్క జీర్ణ శక్తి బాగుపడును. తరుచు ఆతపన్నములచే చెమటపట్టించు చుండవలెను. చికిత్సానిధాన మంతయు ఒకటే యగుటచే తిరిగి వ్రాయలేదు.

౩౮ నేత్రవ్యాధులు

నేత్రవ్యాధులు పృష్ఠభారముచే గలుగుచుండును. ఈ వ్యాధులుకూడ జీర్ణకోశము చెడిరగాని గలుగవు. నేత్ర

రోగములకు పథ్యమక్కర లేదనుకొనరాదు. కన్ను లేనిది ప్రపంచకమే లేదు గాన ఈ వ్యాధులందు పనికిమాలిన ప్రతి వైద్యుడను ఇచ్చిన మందులను, కాటుకలను పెట్టుకొనరాదు. ఆపరేషనువలన గూడ నష్టమే తటస్థించునుగాన ఎట్టి నేత్రరోగమైనను ప్రారంభ దశయందుండిగనే యువ శమన స్నానములు ప్రారంభించి అవిదాహిపథ్యమును జేయవలెను. కొద్ది కాలములోనే తప్పక ఆపరేషను చేసిన నేత్రమునకంటె ఎక్కువ బాగుగ కన్ను కనిపించును. అవిరి, ఆతపము, మట్టిపట్టీలు తొట్టిస్నానమునకు సహకారులుగ నుండును.

౩౯ బాలింతరోగములు

బాలింతరోగములం దెల్ల మలినరక్తము సరిగా జారీకాక పోవుట కారణమై యుండును. అది జారీ యగుటకు ఇచ్చు వేడి ఔషధముల వలన ఇతర రోగములుకూడ పుట్టును. బాలింతజ్వరమునకు క్వయినా మఱి విషముల విచ్చుటవలన ప్రయోజనము లేదు. మట్టికట్లు వాతికడపునకు తరుచు వేయుటచే మలినరక్తము పూర్తిగా జారీయగుటయు, రోగిని ఆపదచుండి తప్పించుటయు జరుగును. బాలింతరాలుకు ఈ మట్టి చేయు ఊపకారము, కస్తూరి, ఇంగువ మొదలగు నవిగాని ఇంగ్లీషు మందులుగాని చేయలేవు. కటిలింగ స్నానములు చేయుచు, మట్టికట్లు వేయుచుండటచే, విరోచనము కూడ సాఫీగా అగును. జ్వరము దానంతట అదియే తగ్గును. సన్నిపాతము మొదలగు దోషములు గాని వాతాదిదోషములు

గాని చేరవు. మందులతో నిమిత్తములేదు. దాహమైనపుడెల్ల నిమ్మకాయ రసము పిండిననీరు స్వచ్ఛము, ఆకలి యగువఱకు లంకణములును, పిమ్మట శరీరమునందు స్వస్థత గలుగువఱకు నారింజకాయలును, కొబ్బరిబొండ్లములలోని నీటిని, అందులోని గోరుమిగడ వంటి కొబ్బరి ఇచ్చుచుండవలెను. బాగుగా ఆకలి గలిగిన తరువాత రోజున కొకపూట గోధుమబావము, నారింజ మొదలగుపండ్లను భవ్యవలెను. రెండవపూట తినుటకు తగినఆకలి పుట్టువఱకును తినకూడదు. పిల్లలకేమాత్రము సుస్తీగానుండినను రిల్లి తొట్టిచేసి అవిదాహి పక్ష్యమవలంబించవలెను.

౪౦ గర్భిణీకి గలుగు రోగములకు కారణమును,
చింతనయు, సుఖపీసవ సాధనము.

గర్భము ధరించిన పిమ్మట మనుష్యులు తప్ప ఏయితర జీవరాసులయందును ఆడజీవి పురుష సంగమము గోరుట లేదని అందరికును తెలిసిన విషయమే నాగరికతచే సూర్యునొందక ప్రకృతిమాతమెక్క సూత్రములను మాత్రము ఆమూలాగ్నిముగా పుట్టుకనుండియు తెలిసికొని వానిని ఏమార్పును లేక పూర్తిగా మన్నించుటచే నీ జీవరాసులలో గర్భము ధరించుటయు పిల్లల గనుటయు అతి పవిత్ర కర్మముగా నెంచబడుచున్నది ఎట్టి చింతయు లేదు. పురిటి నిమిత్తమే ప్రాయత్నములను జేయనవసరములేదు. మందు మార్కులతో గాని వైద్యులు, పనిముట్లు, మంత్రసానులు మొదలగువానితో గాని అవసరములేక సుఖపీసవమునుగాంచి పుట్టిన ఘడియ.

నుండియు తమ సంతానమునకు వలయు క్షీరసమృద్ధి గలిగి తమకుగాని తమబిడ్డలకుగాని ఎప్పుడును ఏరోగము నెరుగక సుఖజీవనము చేయుచున్నవి. మానవులయందు దిట్ట సుఖము లేకుండుటయు, పిల్లలను పెంచుటకు తగిన పాలు తల్లికి పూజ్యమగుటయు పాల బుడ్లను, వైద్యులనునమ్మి మాతా పుత్రులు జీవించుటయు ఏకాదశాచినను గలుగుచున్నది. దీనికి కారణము 1 అస్వాభావిక ఆహార సేవనము, 2 గర్భ ధాన్యమైన పిమ్మట పురుష సంపర్కము. 3 అస్వాభావికనడక. 4 పనిపాటలు లేక జీరమగు శక్తి నశించుచుండగా మంత్ర కోరికతో పిండివంటలు తినుట. కారణము నశింపజేసిన గాని కార్యము నశింపదు. మంచులు వేయుట వలనను ప్రసవ సమయమున ఆపరేషనుల వలనను గర్భగోళమును, తత్సంబంధమైన వాహికలును సరిగా పెరుగుటయు పిమ్మట ముకుళించు కొనుటయు లేక అకాల మరణములును లేక బ్రతికి యున్నను కురూపమును, జీర్ణశక్తి నశించి కాలిక రోగములకు గురియగుటయు తటస్థించుచున్నది. ఇట్టి విపరీతస్థితులు గలుగకుండ మానవకోటి సుఖించవలెనన్న గర్భిణి గర్భిణిగాది సంగమమును వదలుకొనవలెను. గర్భిణిస్త్రీ ప్రసవ మగు వఱకు తన జీర్ణశక్తి ననుసరించి తగు స్వాభావికాహారమును దినుచు, తేలికయైన పనులచే దేహపరిశ్రమ గలిగించుకొనుచు భయము గలుగునట్టియు, విచారకరమగు నట్టియు ప్రసంగముల గట్టిపెట్టి సంతోషముగా కాలము గడుపుచుండవలెను. సోమరితనమును జేరనీయకూడదు. సూడిదలు పనికరావు. అపరూపమైన పండ్లను జీర్ణశక్తి ననుసరించి తినుటవలన

దోషము లేదు. ఇట్లు తొమ్మిది మాసములును సుఖముగా గడిపి సుఖప్రసవము గలిగి చక్కని కొమారుడు గలుగునను ఆనందముతో కాలము గడుపుచుండవలెను. అట్టి సంభాషణ మనే వినుచుండవలెను. గర్భిణి యగుటకు పూర్వ మేదిన మలలో బహిష్టయ్యెనో ఆ దినములు నాలుగు ప్రతి నెల యందును గర్భిణి స్త్రీకి గండపు రోజులు గాన ఆదినములందు బహుజాగ్రతగా సంచరింపు చుండవలెను. భయము గలుగు నట్టియు విచారము గలిగించు నట్టియు దుష్టవాక్యముల వివ గూడదు. తేలికగా తిని సుఖముగా సంతోషము జూచి కాల మను గడపుచుండవలెను. రోగము గలిగిన తనకేగాక తన గర్భమందలి నోరెరుగని శిశువునను కూడ బాధ గలుగును. గాన మహాపాతకము తటస్థించునను జ్ఞానము గలిగి గర్భిణి స్త్రీ స్వాభావికాహార విహారములు మీరి నడువరాదు. ప్రసవించినమీదట గూడ పిల్లలు పాలుత్రాగుచున్న రోజులలో కూడ నిట్లే ప్రకృతి జీవనము చేయవలెను. ఇట్టి నియమములు జరుపవలెను. గనుకనే మాతృదేవత యని తల్లిని భజించెదరు. స్త్రీయై పుట్టినందు కిట్టి మాతృత్వము వల్లనే ధన్యత. పాలుగలిగిన పిల్లలను బెంచుట బహు తేలిక యను సుఖమును. పాలు గలిగినను పిల్లల కివ్వని తల్లులును, పాలులేని తల్లులును భూమికి భారహేతువేగాని వారివలన ప్రయోజనము లేదు. జంతువులలో నిట్టివుండిన నెట్లు గర్భిణి బడునో అట్లే అట్టి స్త్రీలు కూడ నింద్వార్థులు. ప్రకృతి జీవ నము నడుపువారిలో నిట్టి వారి నెక్కడను గనజాలము. గర్భిణిగానుండి పురుష సంపర్కము పొందుటవలన పాలుం

డవుగాన అట్టి దోషము చేయకూడదు. గర్భిణిస్త్రీ పృథ్వి జీవనము జరుపుచు నవమాసస్ఫూర్తి యొన పిచ్చుట కొంచె మించు మించుగా 280 రోజులు గడచిన పిచ్చుట ప్రసవించును. పశుపక్ష్యాదుల వలె మనుష్య స్త్రీలకును పసవ విషయమున ప్రయత్న మక్కరలేదు. సహజముగ మంత్ర సాని సాహాయ్యముకూడ అక్కర లేకయే పసవము జరుగును. సవనాగరికతా ప్రభావమునను, దుష్టపదార్థ సేవనము వలనను, దుర్నడతల వలనను ఈ యిరువదవ శతాబ్దము నందున పందొమ్మిదవ శతాబ్దంతము నుండియును సుఖప్రసవము లగుదగుటయు డాక్టరుగారు పనిముట్లతో శిశువు గూడ బెరుకవలసి వచ్చుటయు జరుగుచున్నది. ఇట్టి హేతుమైన పని వలన స్త్రీలు మానప్రాణముల బోగొట్టుకొనుచున్నారు. ఎట్టి ముస్సెతిమందైనను పృథ్విమాత తల్లి గర్భము నుండి శిశువును అతి సుఖపుగ వెలువరింప బ్రయత్నించుచు. స్త్రీయొక్క అవయవములు దుష్టాహార విహారములచే సరిగా విరివిగలుగక సోవుటచే అంతసుమారుపుగ పురుష రాకుండినను మనుష్యుడు తన తెలివి తేటలచే చేయు ఆపరేషను వంటి అస్వాభావికమును మానహీనమైన పనికంటె పెక్కురెట్లు సౌఖ్యముగ తనంతట శిశువు వెలువడువఱకు శాధలకౌర్పియుండుటచే తల్లికి గాని శిశువునకు గాని ప్రాణహాని గలుగకుండ రాగలదు. శిశువును వెలువరింప గలిగిన అవయవ పాటవము లేని స్త్రీ డాక్టరు సాహాయ్యమున గూడ బ్రతుకదు. మానహాని మాత్రము పొందును ఆయుర్దాయము లేనివారిని ధన్వంతరి కూడ బ్రతికింపజాలడు, గాన పృథ్వి మాతకు విడచి చూచు

మండిన యెడల అన్నియు కాలానుసరణముగ క్రమపడును. దాక్షరులు చేయు తెలివితక్కువ వైద్యములవలన పెక్కుమంది బాలింతరాండు అకాలమరణముల చాలగుచుండుట ఆసుపత్రిలలో జూచుచున్నాము. ఇట్లుండియు పురుడుపోయు ఆసుపత్రిలింకను చాలగ నుండవలయునని కోరుట బహు విచారకరము. భారతమాత పుత్తిక లందరును మానవత్వలై ప్రాణముకన్న మానమునే ఎక్కువగా తలచుకొని భ్యాతిని సంపాదించి యున్నారు. ఐరోపావారితో సంగత్యము గలుగక పూర్వము భారత స్త్రీ విట్టి విపరీతపు ప్రసవములను మరణములను ఎరుగరని అందఱకును తెలిసిన విషయమే. ఇప్పుడైనను ప్రకృతి యాహార విహారములకు మరలిన యెడల తిరిగి మానహాని లేకుండ బ్రతుకవచ్చును. కృత్రిమాహారులు కూడ నొప్పులు అరంభమైన చాది ప్రకృతి వైద్యము చేసిన యెడల అవయవములు బలముజెంది మార్గముక్రమవడి సుఖ ప్రసవము దొరకును. నొప్పులారంభించిన పిదప పాలుగాని యితర ఆహారములుగాని యివ్వక తేలికగా నుంచవలెను. నొప్పులు అగినయెడల నీళ్ళలోనుండి తెచ్చిన రేగడి మట్టిని ఒక అంగుళము దశసరిని పొత్తికడుపునకు వేయుట వలన నొప్పులు తిరిగి పుట్టును. శిశువు అడ్డముతిరిగి పుడు ఒక లింగస్నానము ఒపిక యున్నంతసేపు (అయిదు నిమిషములైనను చాలును) చేసినయెడల గర్భావయవములు బలమును జెంది బిడ్డను పరిగా తీర్చివేయును. శిశువు మరణించినను గెంటి వేయగల దార్ధ్యమును పొందును. గాన ఆసుపత్రిలను యమలోకములుగ దలంచి ప్రసవము నిమిత్త మక్కడకు

పోకుండుటచే మరణములసంఖ్య తగ్గగలదు. ఆసువత్తులు. ఆపరేషనులు తమను గాపాడగలవను పిచ్చి నమ్మకముతో గర్భిణీస్త్రీలు దుష్టాహారముల తిని దుర్నడతలు నడచుచున్నారు. అస్వాభావికమైన వన్నియు హానికరములు గాని సుఖదాయకములుగావు శిశువునకు భూపతనమైన వెంటనే కర్పూరమువేయుట, ఆముదపువేలు కుడుపుట మొదలగువాని కలవాటుపడియున్నారు. శిశువు గర్భకోశమునుండి భూపతనమువఱకు జరుగు ప్రయాణములో నలిగియుండును. అంతవఱకును తల్లి తినిన యాహారమునే పాల్గొనుచున్నది. ఆఖరున తీసికొనిన యాహారము గర్భకోశమునుండి వెలువడుటకు పడినకష్టముచే అరుగక మందముగా నుండును. తిరిగి శరీరమందలి నొప్పులుపోయి జీర్ణకోశము బలపడువఱకును వేరే యాహారమును గోరదు. కాని కృత్రిమముగా జీర్ణకోశమునకు గలుగజేయబడిన చురుకుదనము వలన అనగారసము ఆముదము మొదలగువాని వలన మలకోశములోనికి జీర్ణము కాకుండనే నెట్టివేయబడి విరోచనములగును. అందువలనను వేడియెక్కువై విదాహము గలుటవలనను శిశువు ఆహారము కొఱకేడ్చును. తల్లివద్దకు పాలు రాదగుకాలము ఇంకను రాదు. అందువల్ల శిశువునకు ఇతరమైనపాలు ఇవ్వవలసి వచ్చును. శిశువుయొక్క శరీరము స్వస్థపడువఱకును వేచియుండక యిచ్చిన యీపాలవలన కొంత అనారోగ్య మేర్పడును. కాన మందులుగాని ఆముదముగాని యివ్వక శిశువు పాలకొఱకేడ్చువఱకు నిరీక్షించిన యెడల పూర్వపు ఆహారము చక్కగా జీర్ణమై, విరోచనమై తల్లికి పాలుపడు సమయ

మునకే పిల్లకును ఆకలగును. ఇది భగవన్నిర్మాణము. గాన దానిని మీఱ నవసరములేదు. ఆముదము గుడుపకున్న పిల్ల పాలు త్రాగి గుట మఱచు ననుటగాని, విరోచన మవదనుటగాని తప్పు. సర్వశక్తిమంతుడైన పరాత్పరుడు సృష్టియందలి జీవ రాసులన్నిటితోబాటు మనుష్య శిశువునకు గూడ కృత్రిమ వద్దతులలో నిమి తములేకుండ సహజముగనే విరోచనమగు సాధనమును, పాల్గొనితాగు జ్ఞానమును ఇచ్చియున్నాడు. ఉగ్గతోగాని డబ్బాపాలతోగాని, మందులతోగాని నిమి తము లేదు. బాలింతరాలు దుష్టతీండి తినక తన పిల్ల యారోగ్యము కొరకు తన యారోగ్యమును గాపాడుకొనిన మందులతో నిమి తములేదు. స్త్రీజనము తమ మాతృత్వమును నిలుపు కొనుటకుగాను శారవముగా నుండగోరెదను.

పునవమైన స్త్రీకి వెంటనే పాలురావనుట తప్పు. తప్పుక వచ్చును. ఆపాలు బహు శ్రేణికగా జీర్ణమగుటయేగాక కడుపు నందలి కుట్రినంతను కొట్టివేయు గుణము గలిగి యుండును. కాన మందులవాడక తల్లిపాలనే యిప్పించవలెను. శిశువుకు తల్లియొడలి యొక్క వేడియే ఆరోగ్యము నిచ్చును. అంత వఱకు తల్లి గర్భమునందు బెరిసి, తల్లియొక్క దేహఉష్ణమునే గ్రహించు శిశువు కొంతకాలమువఱకు తల్లియొక్క దేహోష్ణమునే గోరును గాన తల్లి పక్కలో శరీరములు తగులు నట్లు శిశువును పడుండబెట్టవలెను. పురిటిల్లు శుభ్రముగాను, మంచిగాలి వచ్చునదియు, ఒక్కద్దరికంటె ఎక్కువ మంది జనము లేనిదిగను ఉంచవలెను. శిశువునకు విరోచనము కాని యెడల అంగుళము వెడల్పున నాలుమడతలు గల తెల్లని

గుడ్డను చల్లనిసిటితో (ప్రవాహోదకముతో) దడిపి పొత్తి కడుపున ఒక నిమిషము వేసియుంచిన విరోచనముచును. ప్రసవ మైన పిమ్మట బాలింతరాలు కదలకుండ వరుడవలెను. నిగుర హోగలిగిన చాలమంచిది. కొంచెమోషిక గలిగి లేవగల శక్తి గలగగనే ఒక లింగస్నానము చేయుటచేత మలినమంతయు పోవుటయేగాక శ్రమనొందియున్న గర్భాశయము ముకుళించు కొనును. నొప్పులు శాంతించును. బలమును జెందును. పిమ్మట నడికట్టు గట్టుట మంచిది. ఇందుకు గాను 4 అంగుళముల వెడల్పుగల కాసికోకమంటి నూలుపట్టా చాల యుపయోగముగ నుండును.

తదుపరి బాలింతరాలు శరీరమందలి నొప్పులన్నియు తగ్గి తలనొప్పి మొదలగు బాధలేమియు లేక కరికర ఆకలి యగు వఱకును ఉపవసింపవలెను. మైల అంతయు పూర్తిగా పోవు వఱకును పొత్తికడుపునకు మట్టి పట్టీలు వేయవలెను. ఈ మట్టిపట్టీలు మలినమును పూర్తిగా జారీ చేయించుటయేగాక జీర్ణకోశమును బాగువరచి అవయవములకు శక్తినిచ్చి విరోచనము చేయగలవు. ఇంతకంటె మందు అవసరములేదు. ఇంగువ గాని, కస్తూరిగాని కాయముగాని అక్కరలేదు. దాహమైనపుడెల్ల నిమ్మకాయ రసము పిడిచిన నీళ్ళను ఇవ్వనగును. ఇదికూడ వేడిగాని చలవగాదు. కాచిన సిటితో పనిలేదు. బాగుగ ఆకలై యే బాధయును లేనపుడు రెండురోజుల అనంతరమునందు నారింజ తొనలను ఇచ్చి ఒకరోజు లంకణము కట్టవలెను. మరునాడు సుఖపుగానుండి ఆకలియైనయెడల లేత కొబ్బరికాయలోని గోరు మీగడయును నారింజ

కాయమును ఇవ్వనగును. మూడవరోజున గోధుమ జావ
యును నారింజ నిమ్మ మొదలగు రసములమైన పండ్లను
ఇవ్వవలెను. ఇట్లు రోజున కొక్కపూట చొప్పున పెద్దపుటి
యం దివ్వనగును. సుఖముగా నుండి ఆకలిగా నుండినది
మొదలు నెలపుటితో రాత్రులయందు బహుపల్చని గోధుమ
రొట్టెలను (నేడిగాలికి కాలినవి) జీరశక్తి ననుసరించి బహు
కొద్దిగ నిచ్చుచు రావలెను. ఇట్లొక మాసము గడపిన పిమ్మట
బాలింతరాలు ఏ రోగమును లేక బహుజీవకగను ఆరోగ్య
వంతురాలుగను ఉడును ఎప్పుడును తక్కువ తిని ఆకలిగలిగి
యుండవలెనేగాని అజీర్తిని ప్రవేశింప నివ్వరాదు ఈ చికిత్స
యందు బాలింతరాలికి 3 లేక 4 రోజులలోనే మలినమంతయు.
పోవును. గాన బాలింత జ్వరమునకు తావులేదు.

పిల్లకు పాలిచ్చు సంతకాలమును తల్లి బహుజీవకగ స్వాభావి
కాహారమును దినుచుండవలెను. అట్లు స్వాభావికాహార విహా
రములవలన పిల్లలు ఏరోగమును నెరుగక సుఖముగ జీవించె
దరు. తల్లిపాలకు మించిన ఆరోగ్యవంతమైన ఆహార మేమియు
లేదు. అవి లభించనపుడు దాదిపాలును, తరువాత మేకపాలు,
తరువాత ఆవుపాలును మంచివి. విదేశములనుండి వచ్చు డబ్బా
పాలు నిలవ వలనను, కాచుటవలనను, పెక్కువస్తువుల చేరిక
వలనను నిర్జీవములగుటచే బిడ్డల యారోగ్యమును జెరుచును
గాన వానిని వాడకూడదు.

శిశువునకు గలుగు సర్వరోగములందును తల్లి తొట్టిన్నన
ములు మొదలగునవి చేయుచు స్వాభావికాహార సేవనము
చేయవలెను. శిశువునుకూడ ఒకటి రెండు నిమిషములు తొట్టి

స్నానము చేయించవలెను. లేదా తడిగుడ్డ పట్టి 30 సెకనుల కొకమారు మార్చి 2 లేక 3 నిమిషములు వేయించుచుండ వలెను. వేడివచ్చుటకు బిడ్డను తల్లి తనకడుపున జేర్చుకొని పరుండ బెట్టుకొనవలెను. వేడి వచ్చువఱకు పాలివ్వరాదు. సాధ్య మైనంతవఱకు తల్లియు పిల్లయును శుభ్రమైన గాలియు, వెలుతురును, ఎడయు తగులునట్లు బయట తిరుగుట మేలు.

౪౧ శిశువులకు గలుగు రోగములు

తల్లిపాలు త్రాగుచు ఇతరములగు పోతపాలెరుగని శిశువునకు ఎట్టి అనారోగ్యమును గలుగవలసిన కనిలేదు. ఏజబ్రెన్ చేసినయెడల తల్లి అమితముగగాని, అపధ్యముగగాని తినెనని గ్రహించవలెను. తల్లి తిన్న తిండికి పిల్ల అద్దమువంటిది పిల్లల దేహము త్రాసువలె బహు సున్నితముగ నుండును. గాన ఏమాత్రపు తేడా వచ్చినను వెంటనే ఆరోగ్యము చెడును. ఇట్టి సితియందు పిల్లలతత్వము మంచిదిగాదనియు, రోగిష్టి పిల్లయనియు నందించుచుండురు. గాని నిజమునకు ఆ శరీరమే మంచిది. ఏలనన అవయవములు బలయుతములుగ నుండి జీరకాశము బాగా పనిచేయుచు నుండుటవలననే శరీరమునందెట్టి రోగపదార్థమును జేరనివ్వక వెంటనే రోగమును తెప్పించి శరీరమును బాగుచేయుచుండును. ఆ ప్రయత్నమున కడ్డుదగిలి యే ముసిలమ్మలమాట పట్టుకొనియో లేక అంత కంటే మూర్ఖులగు మందువైద్యుల మాటలను నమ్మియో రస, విషములుగల మందులను నల్లమందుతో గలిపి సన్న మాలిలను జేసియో, లేక కస్తూరిమాలిలనో నిత్యవిధిగా

వేయుచుందురు. అందువలన శరీరముచేడి రోగమువచ్చుట మాని కాలికరోగములకు గురియగును. చిక్షము మొదలగు చర్మవ్యాధులకు రాయు రసములు గలసిన లేక గంధకము గలసిన ఔషధములను రాయుటచే చర్మముబిరుసెక్కి వ్యాధి లోపలకుపోయి యితర కఠిన రోగములుగల్గును. గావున చంటిపిల్లల ఔషధసేవకూడదు. తల్లికి అజీర్ణముండ జూడ వలెను. శీలకగ భుజించవలెను. అపుసరమైన ఉపశమన స్నానములు చేసి తన శరీరమును బాగుపరచుకొనిన పక్షమున శిశువునకు చికిత్స అక్కరలేకయే ఆరోగ్యము గలుగును. పిల్లలకు పాలిచ్చుటకూడ తల్లులు నేర్చుకొన వలసియున్నది. తెల్ల వారగట్ల 4 గంటలు మొదలు సాయంత్రము 9 గంటలవఱకు గల కాలములో 6 సార్లకు మించకుండ 3 మాసములు వెళ్లు వఱకును, పిమ్మట 6 మాసములవఱకు 5 సార్లును, సంవత్సరము వెళ్లువఱకు 4 సార్లును నియమితముగ పాలివ్వవలెను. మల మూత్రములు విడచుటకూడ సరియైన టైములం దలవాటు చేసిన అదేవిధమున ప్రతిరోజును జరుగుచుండును. పిల్ల లేడ్చి నపుడు ఏకారణముచేతనో తెలిసికొనగల తెలివితేటలు తల్లుల కుండవలయును. నల్లులు, చీమలు, నోమలు పిల్లలనుబాధించ కుండ చూడవలయును. పండుగలు, విందులు, శ్రాద్ధములు మొదలగు సమయములందుగూడ చంటిబిడ్డతల్లి యితరులతో బాటు అధికముగ దినరాదు. బహుజాగ్రత్తగ నడపిన ఏ రోగమును లేక చక్కగ పెరిగి తల్లి నానందింప జేయును. అట్లుకానినాడు పిల్లను బెంచుట బహు శ్రమతోకూడియుండి ఫర్వదా అందోళన గలిగించుచునే యుండును.

జ్వరములు, రొంక, విరోచన బద్ధము, వాంతులు, విరోచనములు మున్నగు సర్వరోగములకును 2 నిమిషములు మొదలు 5 నిమిషములవఱకు 6 నెలలలోపునన, పిమ్మట ఏడాదిలోపు 10 నిమిషములవఱకును కటిస్నానములజేయించవలెను. అప్పుడప్పుడు అవసరమైన క్షాల్గమీద పరుండబెట్టుకొని ఆవిరి కూడ పట్టించవలెను.

ఆటలమృ, పొంగు, మసూచి మున్నగు వ్యాధులందు వంటికి చెమట పట్టించుట, కటిస్నానములు అవసరము. ఆవిరికంటె ఆతకస్నానములు పిల్లల కుపకారముగా నుండును.

పిల్లలెప్పుడును యథాస్థితిగా నుండవలెనుగాని విస్తారము చాయలోగాని, బలిసిగాని, ఒళ్లుపొంగిగాని, నునుపుగా గాని యుండదు. అట్లుకనిపించినట్లు తోచగానే జబ్బుచేయునని యూహించవలెనేగాని పిల్ల యూరదొరవలె ఉన్నదని సం తోషింపరాదు. తత్క్షణమే చెమటపోయునట్లుచేసి కటిస్నానముల జేయించవలెను. తల్లులు తిండితగ్గించి ఉప్పుకారముల వర్జింపవలెను. ముందుగా తెలిసికొని చేయు చికిత్స వలన ఆరోగ్యము చెడదు.

పాలులేని తల్లులు పిల్లలను పెంచుట కష్టముగారు. పోత పాలు తప్పనప్పుడు దాదిపాలును, అది సాధ్యము గానప్పుడు మేకపాలును, లేక ఆవుపాలును పోయవలయును. కొందరు స్త్రీలు ఆవుపాలు అరుగక బల్ల పెరుగునను పిచ్చనమ్మక మతో నున్నారు. ఆవుపాలు పితికినవెంటనే గుమ్మపాలుగ పోయవలెను. ఇది ఉదయమందును, సాయంత్రమును సాధ్యమగును. అలవాటు చేసినయెడల మధ్యాహ్నమునకూడ ఆవు

పాలిచ్చున ట్లలవాటు చేయవచ్చును. అట్లు కుదరనిచో
 ప్రొద్దుటి పాలు ఒకపొంగు వచ్చునట్లుమాత్రము కొంచెము
 నీరుగలిపి కాచి పోయవలెను. ఇంతకంటెపెచ్చుసార్లు పోయ
 కూడదు. ఆకలై పిల్ల యేడ్చినయెడల చచ్చుతో చన్నీళ్ళు
 పోయుటవలన త్రాగినపాలు చక్కగా జీరమగును. పిల్లలకు
 చన్నీళ్ళు జబ్బుచేయవు. రెండుసార్లు పాలును ఒకసారి తియ్య
 నారించిననును పోయుటయు మధ్య మధ్యను మంచికీరు
 పోయుటయు బహుఆరోగ్యదాయకముగ నుండును. అజీర్ణ
 వ్యాధులురావు.

౪౨ శ్రీరోగములకు చికిత్స

శ్రీలకు ప్రత్యేకించి కుసుమరోగములును, ముట్టకుట్టు
 బహిష్టు కాకుండుట, వంధ్యాత్వము మొదలగు రోగములు
 గలుగుచుండును. వీనికన్నిటికిని ముఖ్యకారణము వంశాన
 గతములగు నట్టిగాని, లేక వారి భర్తలచేగని, స్వయముగ
 గాని సంపాదించుకొనబడిన సుఖరోగములై యుండును. ఈ
 రోగములు రసవిషపాపాణదులచే శరీరమం దణవబడి రోగ
 వదార్థము ఎడ బెట్టబడి గుహ్యోద్రియములవద్ద చేరి యీ
 రోగములకు కారణమగును. మూల కారణమైన సుఖరోగ
 ములు అణచబడినందున అవి రోగికిగాని వైద్యునికిగాని కః
 పించవు పైకి కనబడు రోగమునకు మందులు వేయుటకై
 అవి కుదరవు సరి గదా జీర్ణకోశ మంతకంతకు చెడిపోవును
 పిమ్మట నీరసము గలిగి నాడులు చెడి రోగి బలహీనమగును
 గాన నీరోగము లన్నిటికిని ప్రథమదశయందు ఉపశమనము

స్నానములు చేయించుచు అవిదాహిపథ్య మవలంబించుటచే జీర్ణకోశము బలపడును. పిమ్మట క్రమముగా నా రోగములు తొలగించి కారణమగు సుఖ రోగములు బయల్పడును. ఏలనన వాని నణచియుంచిన, రస, విషాదిపదార్థములు శరీరమునుండి కురువుల మూలమునగాని, బహిష్కారవాయువుల గుండగాని వెలువలకు నెట్టి వేయబడును. గాన సుఖరోగములు బయల్పడి క్రమముగ కొద్ది రోజులకు సుఖరోగ విషముగూడ శరీరమునుండి పోవును. ఈ చికిత్స ఓర్పుతో చాల కాలము అవిదాహిపథ్యమును ఉపశమనస్నానములును చేయవలెను. వీనినుండి పుట్టు మరియొక రోగము అపస్మారము (Hysteria). ఈ రోగము విశేషముగా వ్యాపించుచున్నది. దానికి మందులవలన గుణము కనబడుటలేదు సరిగదా చిరకాల చికిత్సలచే రోగి ఎదుకును పనికిరాని దుస్స్థితికి వచ్చుచున్నది. కొందరు మూర్ఖులు దయ్యముపట్టినదని భూత వైద్యము చేయించి బెత్తముతో కొట్టుట, పెద్దపెద్దనల్లు బెట్టి, కేకలు, బొబ్బలు పెట్టి అదివఱకే చెడియున్న మెదడును మరింత పాడుచేయుదురు. మందులివ్వక, ఇట్టి విపరీతచికిత్సలకు బోక ఉపశమనస్నానములును అవిదాహిపథ్యమును ప్రారంభించిన యెడల అనేక రోగులు మృత్యువాతనుండి తప్పింపబడుదురు. ఈ రోగులకు గుండె బహు నీరసముగా నుండును. గాన సర్వాంగ శాష్పస్నానము పనికిరాదు. అతప స్నానములు మాత్రమే తరుచు చేయించుచుండవలెను. చిరకాల చికిత్సకు గాని యీ రోగము లొంగదు. ఏలనన స్త్రీ రోగములన్నిటి యందును అన్యపదార్థము వెన్నుపూసనుండి శిరస్సునకెక్కి

అక్కడనుండి ముందునకు దిగునుగాన ఇది పృష్ఠభారమగును. సార్వత్రికభారము కూడి గలుగవచ్చును. వయస్సు మీరిన రోగులకు పూర్ణరోగ్యము గలుగక పోవచ్చును అయినను శాంతి మాత్రము గలుగును. దీనినుండి పిచ్చికావడం గలుగ గలదు. ఈ రోగమునకును ఇదియే చికిత్స. ప్రథమమందు కొన్ని రోజులు నిర్బంధించి తొట్టిస్తానములు చేయించుటవసరము.

౪౩ పిచ్చి రోగము

అనేకమంది పిచ్చివాండు మనకు కనిపించుచునే యున్నారు. ఈ రోగమింత యభివృద్ధి గాంచుటకు కారణము మందు వైద్యమే. రోగనిదానము తెలియక మందులు విశేషముగ వాడుటచే జీర్ణకోశము చెడి రోగపదార్థము పృష్ఠభాగమునకు నెట్టవేయబడుటచే క్రమముగ శిరస్సునకెక్కి నాడీరోగముగా మారును. పరిశ్రమ, లేక విశేషము మెదడునకు పని గల్పించు చదువులచేత గాని, వృత్తులచేతగాని యీ రోగము గలుగవచ్చును. సరములు సరిగా పని చేయవుగాన తాను చేయుపనిగాని, తాను చెప్పమాటగాని రోగి ఎఱుంగడు. ఈ రోగములకు ఆయుర్వేద చికిత్సకులు రోగిని విశేషముగా కొట్టుటచేతన, గాఢమైన అంజనముల చేతను చికిత్సచేయుదురు. అంజనములచే రోగపదార్థము శిరస్సునుండి ముందునకు నెట్టవేయబడి శొద్ధికాలము నిమ్మళించిననుతిరిగివచ్చుచుండును. అల్లోపతివైద్యమునందు ప్రత్యేకపరిక్షలయం దుత్తీకులైన డాక్టర్లచే పిచ్చి అనుపత్తులందు గదులయందు బంధించి

కొట్టుట మొదలగు మోటపద్ధతులచే మందులు మ్రింగించెదరు. ఈవైద్యమందును అంత గుణమివ్వదు. పల్లెలందు తలయందలి పెంట్రుకలు తీయించి కాట్లు పెట్టి నిమ్మకాయరుద్దిచన్నీట స్నానమాడింతురు. పైచీకిత్సలకంటె ఇది కొంతమేలే. మందులచే రోగపదార్థమును ఘనీభవింపజేయుట యిందులేదు. ఈరోగులను తొట్టిచేయించుటకు ఒకటి రెండురోజులు బహుశ్రమయే. దిట్టమైన నలుగు రైదుగురు మనుష్యుల సహాయముతో కటిలింగస్నానములు చేయించి, తరుచు ఆతపస్నానములును, రసయుతమైన నారింజ, నిమ్మ మొదలగు ఫలములను దినిపించినయెడల శిరస్సు దోషముపోయి తనంతట తానే రోగి తొట్టిస్నానములు చేసుకొనును. పిచ్చితిండి, ఆకలి శాంతించి మామూలు తిండిలో పడును. పిమ్మట వారమునకు రెండు బాష్పస్నానములు, రెండు ఆతప స్నానములు చేయించుచు రోజునకు రెండు లింగస్నానములు ఒక కటిస్నానము చొప్పున చేయించిన పక్షమున ఒక సంవత్సరములో పరిపూర్ణ ఆరోగ్యము గలుగును. ఒక వారములోనే పిచ్చి వదలును. అంత మాత్రముతో తృప్తి పొందరాదు. పృష్ఠభారముచే వచ్చు నాడీరోగ మనుటచే సీరోగమునకు ఒక సంవత్సరము చికిత్స అవసరము. పిమ్మట చిరకాలము అవిదాహి పథ్యమును స్వాభావికాహారమును అవసరము. పేరుపెట్టుటకును పోల్చుటకును మందుల వైద్యుల కసాధ్యములగు నాడీరోగములన్నియు ఉపశమన స్నానములు చేయుచు, స్వాభావికాహారమును రసయుతమైన వల్గు తినుచు అవలంబించిన యెడల నిమ్మళించును.

౪౪ ఎత్తునుండిపడుటచే ఒక్కంతయు నలుగుట

సాధారణముగ మగవాండు చెల్లునుండియు, అడవాండు అటకలమీదనుండియు పడుచుండును. దెబ్బ తగిలిన వెంటనే ముచినీళ్ళిచ్చి స్పృహ రాగానే వేడిరావలెననియు, స్త్రీర కము తెలియకుండ బాధను ఓర్పుకొన వలెననియు సారాయి నిచ్చెదరు. పిమ్మట మందుల వైద్యులు కండబట్టుటకు గాను కోడిమాంసము వంటి బలకరమైన ఆహారము నిచ్చెదరు. ఆయుర్దాయ విశేషముచే రోగి బ్రతికినను ఇది సరియైన చికిత్స కాదు.

దెబ్బ తగిలినవెంటనే చన్నిట రోగిని ఒక పావుగంట వఱకు స్నానము చేయించి పిదప చాలసేపు తడిగుడ కప్పియుంచిన యెడల నలిగిన అవయవము లన్నిటికిని రక్తప్రసారము గలిగి కండరములు చెడిపోక బాగుపడును. పిమ్మట, ఎక్కడెక్కడ బరువైన దెబ్బలు తగిలినవో తెలుసుకొని ఆ యా భాగము లకు తడిమట్టికట్లు గాని తడిగుడ్డకట్లు గాని వేసి చల్లగా నున్నంతసేపు నుంచి బాధ గలిగినవెంటనే ఆ కట్లు తీసి కొత్తకట్లు కట్టుచుండవలెను. రోగికి బాధ తగ్గుచు మధ్య మధ్య నిద్రిరకూడ కట్టును. పొత్తికడుపునకు మట్టికట్లు కట్ట వలెను. ఆహారమేమియు నివ్వక పూర్తిగా ఉపవాస ముంచ వలెను. ఇట్లు ఒకటి రెండు రోజులు చేసిన పిదప రోగికి కొంత శక్తి వచ్చును. పిమ్మట శరీరమంతకు సామాన్యముగను, దెబ్బలు తగిలిన అవయవములకు ప్రత్యేకముగను ఆవిరి బట్టించి, కటిలింగస్నానములను, చేయించవలెను. రోగిని

పూర్ణోపవాసము లుంచిన పక్షమున వారంరోజుల నాటికి నొక్కలన్నియు సర్దుకొనును. సలిగిన కండరము లన్నియు తిరిగి బాగుపడి వాని యెప్పటి సితిసాపకశక్తి నవి పొందును. ఒంటికి తగిలినదెబ్బలకు లంకణము లేమిటని ఆలోచితి వైద్యులు ఆక్షేపించవచ్చును. శరీరమంతయు సలిగినపుడు జీర్ణకోశము పనిచేయదు దానికి పు కల్పించుటచే రోగమును గుదుర్చు శక్తి శరీరమునకు తగును. లంకణముచే జీర్ణకోశమునకు విశ్రాంతి యిచ్చినపుడు శరీరావయవము లన్నియు ఒక్కొక్కటిగా పనిచేసి సలిగిన కండరములకు రక్తమునిచ్చి అందలి ఎఱ్ఱకణములను సలిగినచోట నంటించి త్వరలో బాగుపరచును. అంతకాలము లంకణము చేయలేని పక్షమున 4 రోజులైనను అధమము రెండు రోజులైనను లంకణము లవసరము. పిమ్మట నాంజనాయలు, లేతకొబ్బరి, గోధుమజావయును ఒకదాని తరువాత నొకటి చొప్పున నివ్వ వలెను. ప్రతి రోజునను సలిగిన అవయవములకు ఆవిరిబట్టి, చన్నిటి ధారాస్నానములు చేయించి తడి రేగటిమట్టికట్లు అవ సరమును బట్టి మార్పుచు కట్టుచు నుండవలెను. బాగుగ తిరుగు వఱకును కటిలింగస్నానములు రోజునకు 3 లేక 4 చేయించు చుండవలెను. ఈ పద్ధతి ప్రకారము చికిత్స చేసిన పక్షమందు మందుల వైద్యముకంటె త్వరలోను, అంత కంటె నెక్కువ సమృద్ధముగను ఆరోగ్యము దొరుకగలదు.

ఈ గానుగలలోబడి నలుగుట, మరలలోబడి నలుగుట అనేకమందికి చేతులు, కాళ్ళు మరలలోబడి సలిగిపోవు.

౫౦ విషజ్వరము (Typhoid fever)

రొంప పట్టగానే తగు జాగ్రత్తపెట్టికొనక తిని నిద్రపోవుట వలనను విశేషముగా శరీర మస్యపదార్థముతో నిండి జ్వర మంతయు పైకి కనిపించక లోలోననే యుండగా లంకణము జేయక మందులు వాడుటవలనను అందు ముఖ్యముగా తీవ్రమైన మందులవలన జ్వరము నణచజూచుట వలనను విషజ్వరముగ మారును. వైద్యునకుగాని, మందుపుచ్చుకొను రోగికిగాని మొదటినుండియు మందిచ్చుచున్నను విషజ్వరము లోనికి దిగుటయు సన్నిహిత దోషము గలుగుటయు గలుగుట చేతగాని వైద్యప్రభావము చేతనేయని తోచకపోవుట ఆశ్చర్యమే. రోగముకొఱకు మందిచ్చిన కుదరకపోయినను విషమించ కూడదుగదా! జ్వరము రోగమున్నట్టు తెలుపు పేగుల వాని వంటిదనియు దాని నణచుటకు మందిచ్చుట తప్పునియు చెలిపియున్నాను. జ్వరము లేనిదే రోగములేదు. రోగములేక జ్వరమురాదు. గాన జ్వరమురాగానే లంకణ ముంచవలెను. నీరసము గలిగినయెడల అది రోగము తీరుగాని ఆహారము కావలసిన నీరసముగాదని తెలియవలెను. ఎన్ని లంకణములున్నను పథ్యమునకు వచ్చునప్పటికి రోగి కూర్చుండుటకు దగినశక్తిని బొందును. చికిత్స-చలియుండిన ఆవిరి పట్టించి చస్తీట స్నానము చేయించి కటిస్నానము జేయించిన యెడల లోనున్న జ్వరము చర్మగతమై చలితగ్గును. జ్వరమెంత యెక్కువగానున్న అంత యెక్కువగా కాలమును సార్లును ఎక్కించి కటిలింగ స్నానములు చేయించవలెను. స్నానము

నుండి లేచునప్పుడు జ్వరము కొంత తగ్గును. స్నానానంతరము తిరిగి చెమటపట్టునట్లు ఉన్నిదుప్పట్లతో ముఖము తవ్వు శరీర మంతయు కప్పవలెను. తిరిగి జ్వరము వచ్చుచుండును. ఈ జ్వరమును తరుచు తొట్టి స్నానమువలనను చెమట పట్టించుట వలనను జ్వరము తగ్గించుచుండిన యెడల జ్వరము క్రమముగా తగ్గును. దోషగుణములు తగ్గును. ప్రతిసారియు తొట్టి చేసినపుడెల్ల కొంతతగ్గి తిరిగి వచ్చుచునేయుండి తిరిగి తగ్గుచుండును. దీర్ఘకాలమును అనేకసార్లును తొట్టి స్నానము లిందవసరము. విరోచన మగుచుండును. దుర్వాసతో గూడిన విరోచనేన తోడనే దోషముతగ్గినదని యెచవచ్చును. మగత మున్నగు దోషములు విరోచనముతో తగ్గును. ఆతప స్నానములుచాల లాభముగా నుండును. చెమటపట్టుటకు సాధనములు లేకున్న నే ఆవిరి పట్టవలెను. సాధ్యమైనయెడల జ్వరము, దుర్గుణములు తగ్గువఱకు నిమ్మరసముపిండిన నీళ్ళుతప్ప ఏమియు ఇవ్వ కూడదు. రోగముయొక్క ఉష్ణతము తగ్గినదని ధైర్యముగలిగిన పిమ్మటనే నారింజకాయ తిక్కునిదిగాని బత్తాయికాయగాని యివ్వవచ్చును. పిమ్మట కొబ్బరి బొండుములోని నీళ్లు గోరు మీగడ ఇచ్చుచు లేచితిడిగి పూర్తిగా జ్వరము తగ్గిన తరు తాత గోధుమజావ యివ్వవలెను అపక్వాహారమున కలవాటు వడినవారు లేతహారగాయాలు పళ్లు తినవచ్చును. ఈ రోగము గూడ మనమొంత శ్రద్ధతోపని చేసిన అంత త్వరలో నివృత్తించ గలదు. మొదటి మారమనియు, రెండవ వారమనియు, మొదటి రేచరు హెచ్చుననియు నార్ధ్రలోకంబె తగ్గుననిగాని భయ మక్కరలేదు.

౪౦ నాడీవ్యాధులు (Nervous diseases)

ఈ వ్యాధులు ఈ యిరువదవ శతాబ్దమునందు విశేషముగా తలచూపుచున్నవి. ఇవి ఒక విధముగనుండవు. ఒకడు తన జీవితము వృథాయని ఆత్మహత్య చేసికొనజూచును. మరి యొకడు వీధివెలు నడచిన ఆకాశము విరిగిపడుచును భయముతో పీఠులవెలు నడువ భయపడి ఇంటి కప్పులక్రిందనుండి నడచును ఒకనికి సర్వావయవములును క్రమముగ క్షీణించును. వేరొకనికి ప్రపంచకమంతయు తిరుగుచుండును. ఇంకొకనికి దయ్యముపట్టినట్లు వింతచర్యలు తోచును. ఈ విపరీతవ్యాధులు అల్లోపతివైద్యుల పరీక్షకు దొరకవు. రోగి మహా బలవంతునివలె పైకి కనిపించుచుండును. తినును. నీరసము వదలదు. తన దుస్థితి తనకు తెలియును గాన వైద్యుడు రోగములేదనిన నమ్ముటెట్లు, ఇందుకుగూడ అల్లోపతివైద్యమే కారణము. ఇంజక్షనులవల్ల రోగముల నశించి పెట్టుటచే అవయవములు బలహీనములు కాగా వానివద్దనున్న యన్యపదార్థము మందుల ప్రభావమున గట్టిపడి బలహీనములైన అవయవములనే గాక వానితో సంబంధించిన నాడులను గూడ జెరచును. ఈ నాడులన్నియు మెదడునుండి బయలుదేరును. ఈ యన్యపదార్థము వీపునుండి తలకెక్కినపుడు మెదడు చేడును గావ ఈ వ్యాధులు కష్ట సాధ్యములును ఒకప్పుడు అసాధ్యములుగను గూడ పరిణమించును. ఐనను సీపికతో చిరకాలము తొట్టి స్నానములజేయుచు అవిదాహితభ్యమును అంకణప్రాయముగ దినుచుండిన లాభముగలుగును.

ఈ వ్యాధులు వచ్చుటకు కారణము అనేకములైన జ్వరాది వ్యాధులు అనగా, కీళ్లవ్యాధులు, సుఖరోగములు, వాతరోగములు మున్నగునవి అణచబడుటచే తటస్థించినవి గాన కొంతకాలము అవిదాహితధ్యముతో ఉపశమన స్నానములు చేయుటచే అణచబడిన వ్యాధులు తిరిగి కనబడుచు బాధలు గలిగించుచుండును. ఈ ప్రక్రియలే curative crises స్వాస్థ్యసంకటములందురు. ఇదిగలిగినప్పుడు భయపడక రోగము హెచ్చినదనియు తొట్టి వైద్యము లాభించలేదనియు తలపక ఓర్పుతో ఒకలిలేకున్న లంకణములుండుచు పట్టుదతో పని చేసిన గుదరగలవు. స్వాస్థ్యసంకటములు గలిగినప్పుడు భయపడి మందువైద్యాలచే మందులుగాని ఇంజక్షనులుగాని తీసికొను వారును గలరు. ఇది కూడనిపని. పుట్టలోనున్నపామును లేపి అది తోకమీద నిలచి ఆడునప్పుడు దానిని మోదబోయిన నది తప్పుకొని కాటువేయునుగదా! అట్లే రోగికి ప్రాణాపాయము రావచ్చును. గాన స్వాస్థ్యసంకటములందు ఆహారముతగ్గించి ఉపశమనస్నానములు విడివక విశేషబాధగలిగిన పార్శ్వములకు ఆవిరికట్టి బాధ తగ్గించుకొనుచు రోగమును గుదుర్చుకొనవలెడు. ఆసమయమున మందు పుచ్చుకొనక మానినను తొట్టిస్నానములు మానరాదు. మానిన స్వాస్థ్యసంకటములు కనబడవు. అది గుణము కాదు రోగపదార్థము పూర్తిగపోవుటకు జరుగు ప్రయత్నమే ఈ స్వాస్థ్యసంకటము. ఇదిమానిన యెడల రోగపదార్థము శరీరమందే నిల్వయుండును. ఆకారణమున మనము పడ్డపాట్లన్నియు వృథాయగునుగదా! ఎప్పుటికైనను రోగపదార్థము నెట్టివేయపడక తీరదు. అన్నివైద్య

ములు వదలిగదా తొట్టివైద్యములోనికి వచ్చినది. తిరిగి యా మందువైద్యములోనికి పోయి యేమి సుఖపడును. గాన కుమరుటగాని మరియొకవిధముగ జరుగుటగాని తటస్థించువఱకు స్నానపథ్యములను యథావిధిగ జరుపుచు ఫలితము నిరీక్షించు చుండవలెను.

౩.౨ పేరులేని వేర్వేరు రోగములు

ఇంతవఱకు కనివినియెరుగని పెక్కురోగములుకనబడుచున్నవి. అన్నిటికిని కారణ మొక్కటే. నీటిని దానిదారిని పోనిచ్చిన తిన్నగా పల్లముగుండ ప్రవహించును. అడ్డగట్టువేసిన అనేక శాఖలై అనేకమార్గముల ప్రవహించినట్లే అన్యపదార్థమును మందులచే అణచుటవలన కొంతరోగములు గలుగుచున్నవి. వీటన్నిటికిని కొంతరకముల పురుగులు ఉన్నాయని పరిశోధనల జేయుచు వాటి నాశనమునకు కొంతరకములగు విషములు గనిపెట్టట లాభకారిగాదు. అన్నివిధముల రోగములకును అన్యపదార్థకూడికయే కారణముగాన దానిని నెట్టివేయుటచే రోగ నిర్మూలనమగును. ఆరోగ్యము గలుగును అందువల్ల ఇతరచికిత్స యెట్లో ఇదియు నట్లే. వేరువిధములేదు. రోగా ద్వైత చికిత్సాద్వైత శాస్త్రమునకు గమ్యస్థానము ఆరోగ్య మిచ్చుటయే. ఏసాధనమున ప్రయత్నించిన జ్ఞాన సంపాదనము నకును తద్వారా మోక్షమును సాధించుటయే గమ్యస్థానము గాన మందులు మార్చనక్కరలేదు. వైద్యవిధానము మార్చనక్కరలేదు. ఈ సాధనములే గమ్యస్థానమైన ఆరోగ్యమును గలుగజేయును.

తు ది ప లు కు

ఈ చికిత్సా భాగమునందు నాకు స్ఫురించిన కొన్ని రోగములకు చికిత్సను దెలిపితిని. మిఠి పూర్తిగ జడువుకొని పక్షమున సమస్తవ్యాధులకును చికిత్సాపద్ధతి ఒక్కటిరున యున్నట్లు బోధపడగలదు. రోగములన్నియు శరీరమండ అన్యపదార్థమును శరీరమునుండి వెలువలకు త్రోసివేయుట చేయు ప్రయత్నములు. ఆ ప్రయత్నములకు కావలసిన శక్తి శరీరమునకు గలుగజేసి రోగమునకు సహాయము చేయుట యీచికిత్స యేర్పడినది. శరీరము బలమునుజెంది అన్యపదార్థమును త్రోసివేసిన వెంటనే రోగము శాంతించును. పిమ్మట జీరకోశము బలము జెందును. కుట్రవదలిన ప్రాణియ్యవలె జీరకోశము ప్రజ్వరిల్లి తినినపదార్థమును పూర్తిగ జీర్ణము చేసి రక్తముగా మార్చును. సర్వావయవములును బలమును జెంది యుండుటచే రక్తము శరీరమంతటను వ్యాపించి బలమువేంటనే గలుగును. పూర్ణరోగ్యము గలుగుగాన వేరు వేరు రోగములకు చికిత్సల మార్పుటకు అవసరముగాని, అవకాశముగాని లేదు. రోగముయొక్క నిదానముతోగాని, వేరువేరు పేర్లుగల రోగములతోగాని నిమిత్తములేకుండ స్వాభావి కాహారముతో బాటు ప్రకృతి ధర్మముల నవలంబించి, ఉపశమన స్నానముల జేయుటవలన సర్వరోగములును శాంతించును.

ప్రకృతి ధర్మములు:—

1. ఆకలి గలిగిననేగాని భుజించరాదు.
2. స్వాభావి కాహారమునే సేవించవలెను.

3. సర్వరోగములందును జీరణకోశమునకు పూర్తిగగాని పాతకుగాని విశ్రాంతి నివ్వవలెను.
4. ఆకలితో లేవవలసేగాని హెచ్చుగా భుజింపరాదు.
5. పెదలకడనే నిద్రబోవలెను. పెదలకడనే లేవవలెను.
6. శరీరము నెప్పుడును సుఖపెట్టరాదు. సదా కష్టపడి పని చేయుచునే యుండవలెను.
7. మంచిగాలియు, మంచినీరును సేవింపవలెను.
8. కాఫీ, సోడా, చుట్ట, రాంబూలము మొదలగు చురుకును బుట్టించు పదార్థములను, కల్లు, సారా, నల్లమందు మొదలగు మత్తుపదార్థములను చుండులను, వాడగూడదు.
9. మంచిలవాట్లను గలిగి, సత్సహవాసము జేయుచు తృప్తి గలిగి, సత్యమునే వలకుచు నిరాడంబరజీవనము చేయవలెను.
10. పరమాత్మునియండు పూర్ణమైన సమృద్ధము గలిగి పరమాత్మునే మనస్సునందు నిలుపుకొని ఆయనయొక్క గుణములను సోత్తము జేయుచు సదా ఆయన సమీపమందు వసించునట్లు తలంచుటవలన పాపకార్యములకు భయపడుచు నా పరమాత్ముని గుణములనే మనమును అభ్యసించు ప్రయత్నము జేయవలెను. అదియే మానవజన్మము నెత్తినందుకు సార్థకము.

ఓమ్ తత్సత్ బ్రహ్మార్పణమస్తు.



క నీ ని కా ని దా న ము.

గృంథకర్త:

డా. మృత్తింజిత ఆంజనేయులుగారు.

అనేక రంగుల చిత్రపటముతో గ్లేజు కాగితముమీద

సర్వాంగ సుందరముగా ముద్రించి క్యాలికో

బైండు చేసినది రు 8.

కంటిలోని నల్లగొడ్డును చూచి దేహములోని యే
అవయవములో యెట్టి రోగమున్నదో చెప్పుటకేర్పడిన నవీన
నిదాన శాస్త్రగ్రంథము. ఇంగ్లీషుభాషలో యీ శాస్త్రము
మీద వ్రాయబడిన గ్రంథములన్నియు చదివి అనుభవములో
పరిశోధించిన విషయములనే యీ గ్రంథములో వ్రాసి
యున్నారు. దేహములో యిదివరకు యే యే లోహములు
వాడినది అందువలన యే అపదలు వచ్చినదిగూడ నిర్ణయింప
వచ్చును. ఏ ప్రదేశములో వ్రణములు లేచినది అవ్రణములను
కృత్రిమముగా లోహోదలచే అణచివేసినదిగూడ నిర్ణయించు
మార్గములు యిందు చూపబడినవి

కారుకుపోటు :

ప్రకృతికార్యాలయ ట్రస్టు,

బెజవాడ.

